DEVX TRAITTEZ
DV REGIME
DE VIVRE POVR LA CONSERVATION DE LA ſanté du corps & de l'Ame, iuſques à vne extreme vieilleſſe.

Traduction Françoiſe du Latin du R.P. LEONARD LESSIVS *de la Compagnie de IESVS.*

Par SEBASTIAN HARDY, Pariſien Sieur de la Tabaize.



A PARIS,

Chez GVILLAVME LOYSON, au Palais, en la gallerie des priſonniers.

M. DC. XXIII.

Auec Priuilege du Roy.

DV ... DV ...

... DE ...

Traduite d'Italien en François ...

... Compagnie de IESVS.

Par ...

A PARIS,

Chez ... Loyson, au Palais, en la Gallerie des ...

M. DC. XXIII.

Auec Priuilege du Roy.



A MONSEIGNEVR
MONSEIGNEVR SEGVIER
SEIGNEVR DE FOVRQVIEVX, Cheualier Conſeiller du Roy en ſes Conſeils d'Eſtat & Priué, & Preſident du Parlement.



ONSEIGNEVR,

S'il eſtoit loiſible de deferer comme criminels tous nos Eſcriuains modernes qui rẽpliſſent leurs Epiſtres liminaires de flateries ou pluſtoſt de menſonges trop apparẽs, la Tournelle ne ſeroit occupee qu'en la vuidange de tels procez. Les Atheniens condamnerent Demagoras en dix talens d'amande, pour auoir appellé Alexãdre Dieu, & Euagoras à la mort pour l'auoir adoré: afin de teſmoigner combien eſt pernicieuſe la conſequence

de trop louër les grands, & de leur attribuer des vertus, qu'ils ne recognoissent seulement en peinture. Ce crime au rapport de Tacite estoit tout nouueau de son temps, & Cremutius Codrus, qui en fut accusé, auoit seulement fait couler en ses Annales quelques loüanges de Marcus Brutus: *& dit,* que Cassius auoit esté le dernier des vrays Romains. *Mais chacun maintenant en fait mestier & marchandise, & n'en veux excepter les plus religieux qui font professiõ de dire la verité par tout ailleurs, lesquels se donnent la liberté par vne effronterie trop seruile & impudente, pour s'insinuer en la faueur des grands, & se maintenir en credit, de distribuer à pleines mains à chacun bout de champ, comme Symmachus faisoit à Theodose, des eternités, des sainctetés, & des diuinités : attributs qui ne conuiennent qu'à Dieu seul, priuatiuement à tous autres. Ores en vous adressant ceste traduction, sans encourir le vice que ie blasme en autruy, ie puis*

dire qu'entre toutes les vertus que vous auez tousiours cheries, la sobrieté vous a esté en singuliere recommandation, comme celle qui est la mere des bons conseils, & qui a ceste prerogatiue comme disoit vn Lacedemonien, de faire que nous sommes recherchez pour conseiller les autres, sans qu'il nous soit besoing de mandier des aduis pour la conduite de nos actions ailleurs que de nous mesmes. Si la pratique de ses ordonnãces qui vous a conserué iusques à maintenãt en vne santé robuste & vigoureuse qui n'a receu aucune attainte de maladie, vous a donné toutes sortes de contentemens, possible qu'à vos heures desrobees vous ne desdaignerez de voir, ce que deux grands personnages de nostre temps ont rapporté de l'experience qu'ils en ont faite en leurs propres personnes.

Vostre tres humble & tres-obeissant seruiteur

S. Hardy.

AV LECTEVR.



E tiltre de ce liure chatoüillera l'apetit de tous ceux qui ietteront la veuë dessus, & leur donnera l'enuie de le fueilleter d'vn bout à l'autre, & suis fort asseuré que s'ils n'ont le gonst totallement depraué, ou qu'ils ne soiét dépourueus de sens cōmun, qu'ils y trouueront dequoy contenter leur loüable curiosité. Car ce que nous desirons auec plus de passion pour nous, & pour ceux à qui nous auons voüé de l'amitié & du seruice, c'est vne longue & parfaite santé du corps & de l'ame. Aussi la liaison est si estroite de l'vn auec l'autre, & leurs interests sont tellement conioincts, que nous pouuons dire auec verité qu'ils sont comme par vne obligation solidaire engagez en la souffrance de leurs maux, & en la communauté de leurs biens. Ores ces deux traictez portent lettres de creance, à ceux qui sont trauaillez de maladies inueterees, d'vn notable soulagement de leurs douleurs plus violentes, à ceux qui sont d'vne foible & delicate complexion, d'vne prolongation de leurs iours, accompagnee d'vne bonne dispo sition, & aux mieux cōposez & plus robustes, d'vn affranchissemēt de toutes sortes d'incommoditez ; mais qui plus est, à l'ame de ses libres fonctions, ou plustost de la maistrise de ses passions, qui autrement la pourroient porter aux desreiglemens & aux desbauches. Ie ne doute pas que l'exacte & ponctuelle obseruation d'vn regime de viure, auquel les deux autheurs de ces discours se sont assuiectis, ne soit odieuse à aucuns, & ne donne occasion de rire aux autres, qui n'ont volonté de faire le semblable ; mais en gros il faut tomber d'accord que l'excez du boire & du manger nuit tellement au corps, qu'il rend les humeurs acres, les eschauffe, les enflamme, altere les esprits, cause vne infinité de fluxions, aigrit l'humeur melancholique, & s'il est immoderé, dissipe la substance des parties solides, qui est le siege de la chaleur naturelle, refroidit tout le corps, diminuë & affoiblit ses forces, trouble l'imagination, depossede la raison de son siege, & rend la memoire labile,

voire monſtrueuſe en deffectuoſité. Comme auſſi le bon regime de viure ſoigneuſement gardé lequel ſe familiariſe par l'accouſtumance, eſt entre tous les remedes le plus puiſſant, le plus plaiſant, & le plus ſingulier, ſpecialement aux maladies longues & inueterees, & peut auec le temps remettre la bonne habitude du corps, & corriger la mauuaiſe, empeſche la naiſſance des maladies, en deſracine la ſemence, diſſipe & euacuë doucement les humeurs ſuperfluës, & fait que toutes les parties du corps en demeurent plus fortes & vigoureuſes. En fin le but principal de ces diſcours n'eſt autre, que de faire toucher au doigt & à l'œil, les commoditez que la ſobrieté procure à ceux qui prennent langue d'elle pour ſe ranger ſous l'obſeruance de ſes loix ; & d'ailleurs de blaſmer l'intemperãce pour l'Iliade d'incommoditez & de maladies qu'elle attire apres elle, afin de nous faire embraſſer celle là à bras ouuerts, comme mere des vertus, & fuyr celle cy comme l'aſyle & le refuge de toutes ſortes de vices & d'imperfections.

EXTRAIT DV PRIVILEGE du Roy.

PAr grace & priuilege du Roy, il est permis à Guillaume Loyson, marchand Libraire à Paris, d'imprimer ou faire imprimer, vendre & distribuer vn Liure intitulé *Regime de viure pour la conseruation du corps & de l'ame*, du Pere Lessius de la Compagnie de IESVS, mis en François par Sebastian Hardy Receueur des tailles du Mans, & ce pour le temps & espace de six ans. Et deffences sont faites à tous Libraires & Imprimeurs, d'imprimer ou faire imprimer ledit Liure sans le consentement & permission dudit Loyson, à peine de confiscation desdits Liures, & des peines portees par ledit Priuilege, donné à Paris le 7. Iuillet 1623.

Par le Conseil. LE GRAND.

Signé BERGERON.

REGIME DE VIVRE pour la conseruation de la santé du corps & de l'ame, iusques à l'extreme vieillesse.

PLVSIEVRS Autheurs ont doctement & amplement escrit de la conseruation de la santé: mais ils chargent les hommes de tant de remedes, ils font tant d'obseruations, ils requierent tant de precautions en ce qui concerne le boire & le manger, la qualité & quantité d'iceux; en ce qui regarde pareillement l'air, le sommeil, l'exercice du corps, la saison de l'annee, les purgations, les saignees: Ils ordonent en apres tant

de cõserues, tant d'opiates, & tant d'autres remedes, qu'il ne faudroit occuper sa vie qu'à vn soin perpetuel pour les obseruer curieusement, & que ce seroit vne pure seruitude que de s'efforçer à les garder entierement. Mais il arriue souuent peu ou point de profit de tous ces remedes, par la faute de ceux qui ne font pas ce qui est principalemẽt requis. Car la plus grande part des hommes se gouuernent selon leur appetit, & n'vsent des viãdes sinon qu'autant qu'elles leur plaisẽt au goust: Ils veulent s'accommoder à l'vsage commun, & faire bonne chere: tellement que tout tel regime de viure ne leur sert nullemẽt. Pourtant plusieurs ne faisant point de compte des ordonnances de la Medecine, se laissent aller, ou selon que la nature les pousse, ou

à la premiere rencontre, & estiment que c'est vne miserable chose que d'assujettir sa vie aux regles que les Medecins ordonnent, & que suiuāt le prouerbe commun: *Celuy qui vit medicinalement, vit miserablement*, qu'il n'est rien tel que de manger abondammēt de toutes sortes de viandes, que de contenter ses appetits, & auoir tousiours le ventre plein. Ils font par iour deux ou trois bōs repas, vsent de tous mets, & en mangent outre mesure. Apres le repas sans aucun interuale, ils occupent leur esprit aux affaires serieuses, iamais ne se resoudent de se purger en certaines saisons, s'ils ne sont pressez de maladie, pensans qu'il ne leur peut mes-aduenir, pourueu qu'ils ne sentent nulle incommodité de leurs personnes. De là procede qu'il se fait vn amas de mau-

uaises humeurs, qui par succession de temps s'augmentent, se corrompent &deuiennent malignes; si bien qu'à la premiere occasion, pour legere qu'elle soit qui se presente, ou par la chaleur, ou par la froidure, ou par le trauail, par les vents fascheux, ou par quelque autre excez elles s'eschauffent, & engendrent des maladies mortelles.

Quant à moy, i'ay veu vn grand nombre d'excellens personnages pour ceste raison mourir en la fleur de leur aage; qui prenant garde à leur santé, pouuoient viure long-temps, & profiter grandement au public, soit par leur doctrine, soit par leur bonne vie, & s'acquerir au Ciel quelque plus grande recompense. Il y en a pareillement beaucoup qui viuent mal sains & dans les Monasteres,

& dans le monde pour ignorer ces remedes, qui ne peuuent vaquer à leurs estudes, & aux autres fonctions de l'esprit, comme ils le desireroient bien, & comme leur vacation le requiert.

Ce qu'ayant consideré depuis plusieurs annees en diuers lieux, i'ay pensé que ie ferois vn grand coup, si ie mettois en auant les mesmes remedes de la conseruation de la santé, dont ie me suis seruy depuis beaucoup d'annees, apres auoir esté long-temps malade, par le moyen desquels ie me suis bien porté, & me suis rendu plus idoine à toutes les fonctions de l'esprit, apres auoir esté condamné d'aucuns bons Medecins, qui ne me donnoient plus que deux annees de vie; par lesquels mesmes remedes aucuns des nostres, & pareillement plusieurs au-

tres saincts personnages & Philosophes és siecles passez, se sont lõguement maintenus en bõne disposition.

Ces remedes consistent principalement en vn bon regime de vie, & vn certain reglement au boire & au manger, qui ne soit nullement importun, qui n'affoiblisse & ne debilite le corps, mais qui s'accommode à la nature, & qui resiouysse & fortifie les forces du corps.

Comme i'estois en ceste deliberation, vn personnage de merite me mit en main vn certain Traitté en langue Italienne, de la sobrieté de la vie, composé par Louys Cornaro Venitien, homme de grand esprit, d'honneur & de moyens, & qui estoit marié: auquel il fait vne merueilleuse estime de ce regime de vie,

& l'approuue par l'experiẽce qu'il en a faite en sa personne. La lecture de ce Liure me donna beaucoup de contentement, & dés lors ie le iugé entierement digne d'estre traduict en Latin, pour le rendre commun à tous ceux qui entendent la langue, mettant à l'auant-garde ce mien petit Traitté.

Mais ceste matiere ne doit estre trouuée esloignée de ma vacation; laquelle est de la Theologie, & non de la Medecine. Car, outre ce que ie n'ay pas consommé peu de temps en l'estude de la Medecine, ceste entreprise n'est nullement escartee du but d'vn Theologien, estant ce discours de la Temperance, qui est vne vertu tresbelle, de ce en quoy elle consiste, de ses extremitez, de la mesure de son obiect, comment il faut rechercher ceste

mesure, & pour conclusion des fruicts qu'on en peut recueillir. Partant ceste consideration ne dépend pas tellement de la Medecine, qu'il ne conuienne aussi à la Theologie, & à la Philosophie morale d'en parler à sa mode, & d'en dire sa ratelee.

Dauantage la fin & le but où ie tends principalemét est fort conuenable au Theologien, n'estant autre, que de dóner quelque moyen facile à plusieurs Religieux, & autres personnes adonnez à la deuotion, par lequel ils puissent longuement seruir Dieu plus aysément, plus alaigrement, & auec plus de ferueur, auec vn extreme contentement d'esprit, & meriter dauantage en la vie eternelle. Car il est incroyable de reciter auec combien d'agilité & de consolation interieure ont ceux qui se

sont adonnez à viure sobrement, encores qu'ils ne soient que mediocrement versez en science de tels remedes, vaquent à l'oraison, recitét leurs prieres Canoniques, celebrent le sainct sacrifice de la Messe, s'occupent à la meditatió des choses diuines, & lisent les sainctes Escritures. Voila mon principal but, & mon souuerain desir. Ie ne m'arreste au grand profit qui en peut reuenir à toutes autres personnes, soit pour le progrés de leurs estudes, soit pour toutes autres affaires, où les fonctiós de l'esprit sót necessaires, afin d'en venir à bout plus aisément : mais de ces commoditez & autres, nous en parlerós expressemét cy apres. Partant soit que vous ayez esgard au sujet, soit à la fin, ce traitté ne doit estre tenu pour estre repugnant à la profession d'vn Theologien.

Afin donques de commencer noſtre diſcours, nous dirons en premier lieu, ce que nous entendons, parlans de la ſobrieté de viure. En ſecond lieu, par quelle voye & moyen l'on peut luy ordonner vne iuſte meſure. En troiſieſme lieu, quels ſont les fruicts & les commoditez qui en prouiennent.

Quant au premier poinct, nous appellons la ſobrieté de vie, qui ne met pas ſeulement vne regle au boire, mais auſſi au manger, tellement que l'on ne boiue ne mange qu'autant que la naturelle conſtitution du corps le requiert, ſans empeſcher les fonctions de l'ame. Cela meſme appellons-nous regime de vie, vie reglee & temperee: Car tout cela ne ſignifie qu'vne meſme choſe. Pourtant le boire & le manger eſt le principal ſu-

iet, auquel consiste la temperance ou sobrieté de vie, esquels elle obserue constamment vne iuste mesure: en apres elle nous garde curieusement des autres excés, cóme de la bouche, de la froidure & chaleur excessiue, du grand trauail & autres choses pareilles, qui sont contraires à la santé, & empeschent les actions de l'esprit.

6. Mais ceste mesure n'est pas esgale à tous, mais beaucoup differente, selon les diuers temperaments des corps; selon la force & l'aage. Car il faut que celuy qui est en la fleur de son aage, le vieillard, le robuste, le delicat, le sain, le malade, le bilieux & le pituiteux, se comportent tous d'vne façon dissemblable, comme la faculté du ventricule est differente aussi en chacun d'iceux; suiuant laquelle, autant que faire se pour-

ra, on doit esgaler & prendre ces mesures pour le boire & le manger. Car chacun se doit mesurer à ce que son estomach peut parfaitemét digerer, & qui suffit pour la nourriture du corps, sans que l'esprit & le corps parmy leurs occupations en reçoiuent aucun empeschement, auquel effect le boire & le manger sont destinez. Ie dis parmy les occupation de l'esprit & du corps, dautant qu'il faut dauantage à boire & à manger à celuy qui trauaille & exerce le corps, qu'à celuy qui est entierement occupé à l'estude, à la meditation, à l'oraison, & aux autres exercices de l'esprit. Car les fonctions de l'esprit retardent & empeschent beaucoup la digestion: soit qu'en attirant en haut toutes les forces de l'ame, ils suspendent aucunement les actions

des facultez interieures; comme nous esprouuons quand attentifs aux estudes & à l'oraison, nous n'entendons pas l'horologe sonner, & n'apperceuons pas mesme ce qui est deuāt nos yeux, soit que les esprits animaux vitaux & naturels soiēt destournez & empeschez ailleurs. De là arriue bien souuent qu'il conuient donner deux fois moins à boire & à manger à ceux qui vaquent à l'estude & aux fonctions de l'esprit, qu'à celuy qui exerce son corps perpetuellemēt, encore qu'ils soient esgaux, & en aage & en force du corps.

Pourtant il faut trouuer la difficulté qu'il y a pour garder ceste mesure: ce que sainct Augustin a remarqué contre Iulian, liure 4. chap. 14. en ces termes: *Quand*, dit-il, *nous viendrons à l'vsage d'vn plaisir necessaire pour* 7.

la nourriture du corps, qui est celuy qui puisse par paroles expliquer comme ce plaisir ne nous laisse arrester aux bornes de la necessité, & demeurer dans les limites de nostre salut, & comme à lors qu'il se rencontre quelques morceaux frians, il nous cache finement ces bornes & ces limites, comme s'il nous les desroboit, & nous fait passer par dessus, pensans que ce qui nous deuroit suffire n'est pas assez: & tandis que nous nous laissons emporter à telles persuasions, au lieu de trauailler vtillement pour nostre santé, nous faisons les affaires de la volupté. Tellement que la friandise ne sçait pas où la necessité se termine; Par lesquelles paroles il attribuë la cause de ceste difficulté à la volupté, qui fait que nous ne sentons pas quand nous sommes paruenus à vne mesure rai-

ſonnable, & cache les bornes afin que nous les outre-paſſions: & nous perſuade de faire pour la neceſſité, ce que nous faiſons pour la volupté. Pourtant en ſecond lieu nous auons à deſduire par quels moyens il nous faut rechercher ceſte meſure, rapportant à ce propos quelques maximes, deſquelles elle pourra eſtre recueillie.

Mais quelques-vns me diront: 8
Il n'eſt ja beſoin qu'és Monaſteres quelqu'vn ſe trauaille de preſcrire des regles, veu qu'il y a ja vn ordre eſtably, & que les Superieurs y ont iudicieuſement pourueu, ayant ordonné ſelon les ſaiſons la portion de poiſſon, d'œufs, de chair, de legumes, de ris, de fruicts, de beurre, de fromage, de ceruoiſe, de vin, qui doit eſtre diſtribuee à chacun Religieux, le tout auec

certain nombre & mesure : nous pouuons donques en asseurance boire & manger le tout sans exceder la mesure ordonnee.

Et telles gens qui sont trauaillez ordinairement de catherres, de toux, de maux de teste & d'estomach, de fievre & autres maladies, ne pensent pas qu'ils prouiennent de l'excés du boire & du manger, mais ils s'en prennent aux vents, au mauuais air, aux veilles, aux trauaux excessifs, & autres causes extrinseques, mais ils se trompent lourdement: car où il y a si grande diuersité de corps & differẽce d'estomach, vne mesme mesure ne peut pas estre propre à chacun, car ce qui est conuenable à celuy qui est robuste & en la fleur de son aage, est deux & trois fois dauantage qu'il ne faut au vieillard, & à celuy qui est de complexion debile

debile, comme le monſtre S. Thomas, ſuiuant l'opinion d'Ariſtote: & cela eſt de ſoy aſſez ayſé à comprendre. Pourtant telle quantité de portions n'a point eſté ordonnée par les Superieurs en intention que chacun penſe qu'il ſe doiue forcer à boire & manger ſa portion entiere, mais afin que les plus robuſtes en ayent ſuffiſamment, & afin que les autres en prennent ce que bon leur ſemblera, auec raiſon toutesfois: & en ce qu'ils laiſſeroient de reſte, ils euſſent quelque occaſion de meriter en s'en abſtenant. C'eſt choſe bien facile de ſe monſtrer temperant, quand il n'y a rien qui vous tente & vous chatoüille les ſens. Mais c'eſt vne action penible & laborieuſe, principalement aux ieunes gens, & à ceux qui ne ſont point les maiſtres de leur ventre, & qui merite beaucoup enuers Dieu, que d'endurer la faim au milieu des

22 a.

banquets, & de se pouuoir commander ayant deuant vos yeux tant de viandes bien preparees qui aiguisent l'appetit. Et pour ceste occasion, afin que dans les Monasteres il n'y ait manque de sujet de pouuoir meriter, l'on accorde quelque chose de plus, &en la quantité & en la varieté, que ce que la mesure de la temperance le requiert.

Et n'importe que l'on dise, que telle chose se fasse pour quelque recreation de la nature, d'autant qu'elle ne consiste pas en ce que la mesure accoustumee de la temperance soit outrepassee apparemment: mais afin que par quelque espece de varieté, & quelque agreable goust des viandes nous receuiós quelque plaisir, nous retenans neantmoins dans les bornes de la temperance, & demeurans tousiours sur nostre appetit. Car tout ce qui passe ceste me-

ſure eſt vicieux, ſoit que ce ſoient feſtins de nopces, banquets particuliers, ou quelque autre ſolemnelle aſſemblee. Car il y a excez par tout, quand nous prenons plus grande quãtité, que ce que l'eſtomach peut aiſément digerer, ſans laiſſer aucune crudité. Ce que nous pourrons recognoiſtre vſant de ces regles & obſeruations.

La premiere, ſi d'ordinaire vous 9.
beuuez & mangez de telle ſorte, que par-apres vous ſoyez moins idoine aux fonctions de l'eſprit, comme à l'oraiſon, à la meditation, aux eſtudes des bonnes lettres, il eſt tout certain que vous excedez la iuſte meſure. Car la nature & la raiſon requiert que la partie vegetante ſoit tellemẽt ſuſtentee, que la faculté animale & raiſonnable n'en ſoit nullement incommodee. D'autant que celle-là doit ſeruir à celle-cy, & doit luy ay-

der en ſes fonctions, & non luy apporter quelque empeſchemét. C'eſt doncques vn argument infaillible d'excez, quād ceſte partie vegetante eſt tellemét chargee de viandes que les facultez ſuperieures, c'eſt à ſçauoir des ſens, de l'imagination, de l'intellect, & de la memoire, reçoiuét vn notable empeſchement en l'exercice de leurs actions. Tel empeſchement procede de la quantité des vapeurs qui ſont principalement enuoyees du vétricule au cerueau; que ſi l'on n'excedoit point la meſure, comme l'experience nous l'enſeigne, les vapeurs ſeroient pareillemét temperees. Car ceux qui viuent ſobrement ſont auſſi propres aux affaires apres, que deuāt le repas, comme le teſmoigne l'Autheur que nous mettons en la fin de ce Liure, & comme moy-meſme & pluſieurs de noſtre ſocieté en auons bonne cognoiſ-

ſance, par l'experience que nous en auons faite. Mais bien dauantage, les ſaincts Peres qui ne mangeoient qu'vne fois le iour, vſoient en leur repas de telle ſobrieté, qu'ils ne ſe ſentoient nullement incommodez és fonctiós de l'eſprit: combien plus ayſément peuuent faire le ſemblable ceux, qui au lieu d'vn repas en font deux, & mangent moderément deux fois le iour?

I'ay dit que ces fumees & vapeurs 10
qui broüillent le cerueau, procèdent principalement des viandes que l'eſtomach a receuës: dautant qu'encores que celles cy en ſoient les cauſes principales, ſi ne ſont-elles pas ſeules. Car elles ne prouiennēt pas ſeulement de la viande que l'on a prinſe au meſme inſtant qu'elle commence à ſ'eſchauffer & à ſe cuire, ains de l'abondance du ſang & des humeurs qui ſont au foye, en la ratte & aux

veines, qui pareillement s'eschauffent & renuoyent au cerueau vne grande quantité d'humeurs fuligineuses. Mais la sobrieté de vie corrige peu à peu ceste repletion & mauuaise habitude, & les rameine à vne telle mediocrité, soit pour la qualité, soit pour la quantité, qu'apres le repas telles vapeurs fulgineuses ne gaignent plus la teste. Car quand la nature reigle parfaitement ses humeurs par le moyen des facultez vegetantes, elle apporte vn si bon ordre à tout, qu'il ne suruient aucunes maladies, & que les fonctions superieures ne reçoiuent aucun dómage.

Et ne sert de rien de dire que plusieurs personnages sobres apres disner se reposent, & dorment quelque peu, d'autant que par tel moyen les forces de l'esprit & du corps lassez par le trauail reçoiuent quelque soulagement, & que les esprits dissipez

ſe reparent, car le ſommeil ſert à l'vn & à l'autre. En apres ce ſommeil que l'on pourroit facilement euiter ſans l'accouſtumance qu'on a prinſe, eſt fort court & ſans ſe trouuer incommodé de quelque laſſitude. Les autres qui dorment dauantage en diminuent autant du repos de la nuict, faiſant comme deux eſgales portions de tout leur ſommeil.

La ſeconde regle, ſi apres auoir prins ton repas tu ſens quelque peſāteur ou laſſitude de corps, encores qu'auparauāt tu fuſſes gaillard & diſpoſt, c'eſt vn teſmoignage aſſeuré que tu as excedé la meſure, ſi parauanture cela ne procede d'vne maladie precedente, ou de quelque reſte. Car le boire & le manger doiuent recreer les forces du corps, & le rendre plus alaigre, & non pas l'affoiblir & abattre du tout. Pourtant ceux II.

qui ſe trouuent incommodez de telle peſanteur, auront à conſiderer diligemment ſi le mal procede ou de de trop boire, ou de trop manger, ou de tous les deux ensẽble, afin de boire ou mãger moins, & petit à petit ſe corriger de tel excez, iuſques à ce que l'on ſoit paruenu à quelque meſure qui ne nous cauſe nulle incommodité.

Pluſieurs ſe trompent en cecy, leſquels encore qu'ils boiuẽt & mangent plantureuſement, ſe plaignent neãtmoins qu'ils ſont debiles, & croyent que cela procede du defaut de nourriture & deffaillance des eſprits, qui fait qu'ils demandent des viandes plus nourriſſantes, & dejeunent de meilleur matin; de peur que mãque d'aliment la nature ne vienne à deffaillir. Mais ils ſ'abuſent lourdement en ſur-chargeant comme i'ay dit, leur corps qui d'ailleurs eſtoit aſ-

ſez remply de mauuaiſes humeurs. Car ceſte debilité ne procede point de defaut, mais d'abondance d'humeurs; comme meſme le teſmoigne ſouuent l'enfleure, qui paroiſt au ventre & au reſte du corps, & telles humeurs engendrent des obſtructions au meſantere, & humectent les parties nerueuſes plus que de raiſon: Tellemét que les eſprits vitaux, deſquels dépend toute la force du corps, comme des principaux & plus proches inſtrumens de l'ame, tant pour le ſentiment, que pour le mouuement, ne peuuent auoir leur libre paſſage, & gouuerner l'œconomie du corps: & c'eſt ce qui engendre ceſte debilité & peſanteur au corps, & aſſoupiſſement de tous les ſens, l'eſprit animal eſtant comme perclus par la repletion.

Cela remarquons-nous iournellement és corps cacochimes & mal

composez, qui le matin sont languiss-sans & endormis, à cause de l'humidité trop grande qui leur reste du souper, & du dormir de la nuict precedente : & apres auoir esté quelque temps sans manger, & s'estant ainsi l'humidité superfluë consommee, deuiennent peu à peu plus dispos & plus vigoureux, & se portét beaucoup mieux iusques au soir, encores qu'ils n'ayent mangé que peu ou point du tout au disner. Que si durant ceste humidité & foiblesse, ils se mettent à manger quelques viandes humides & en quantité, la douleur s'augmente, & demeurent tousiours affligez de maladie comme auparauant. Si quelqu'vn donques desire se bien porter, & auoir l'vsage libre du mouuement & des sens, il faut qu'il donne ordre à faire dissiper ces mauuaises humeurs par la diete, afin que les esprits ayent leurs coudees

franches, & vn paſſage libre par tout le corps, & que l'ame les tienne touſjours appareillez pour tous les mouuemens & fonctions du corps.

Pour la troiſieſme regle, il ne faut pas tout à coup & immediatement paſſer d'vne façon ordinaire de viure, à vne autre qui ſoit trop exacte. Mais il faut y proceder petit à petit, en retrāchant peu à peu ce qui eſtoit du boire & du manger accouſtumé, iuſques à ce que l'on ſoit paruenu à la meſure qui n'offenſe plus les fonctions de l'ame, & qui ne rende plus le corps ſi appeſanty. Et c'eſt la doctrine commune des Medecins; Car tous les changemens ſubitement faits, ſ'ils ſont notables, offenſent la nature, à cauſe de l'accouſtumance, qui eſt comme vne autre nature, de laquelle l'on ſe retire auec violence, & l'on luy oppoſe ce qui luy eſt contraire.

Comme donques ce qui est contraire à la nature se sent auec de la vehemence, & nous fait mal, ainsi est-il de ce qui repugne à l'accoustumançe, quand nous ne l'auons encores perduë, de laquelle il faut se retirer au petit pas, & auec le temps. Car ainsi l'accoustumance s'abolit, & cóme auparauant elle auoit prins accroissement par degrez, ainsi elle s'en va par parcelles, & cóme par degrez, & tel changement n'est pas beaucoup estrange.

Quatriesme regle. Encores que l'on ne puisse ordonner vne certaine quantité qui soit conuenable à tous, à cause de la difference de l'aage, des forces & des viádes : toutesfois pour ceux qui tirent à la vieillesse, ou qui sont foibles & delicats, il semble que douze, treize ou quatorze onces de viande par iour, comprenant le pain, la chair, les œufs, & autres viures

dont chacun ſe nourrit, doiuent ſuffire, auec autant ou vn peu plus de boiſſon, ainſi que beaucoup de perſonnages le tiennent par probables raiſons, & par l'experience qu'ils en ont faite. C'eſt l'opinion de Louys Conaro, au Traitté qu'il a composé de la ſobrieté, que nous auons adiouſté en fin de celuy-cy, qui n'a excedé ceſte meſure, laquelle il ſ'eſt preſcrite dés l'aage de 36. ans, laquelle il a obſeruee iuſques à la fin de ſa vie, & a veſcu longues annees, & auec vne bonne ſanté. Meſmement les ſaincts Peres qui viuoient aux deſerts, encores qu'ils ne mangeaſſent que du pain, & ne beuſſent que de l'eau, ils n'excedoient ceſte meſure: & meſmement par loy expreſſe dans les Monaſteres deffendoient d'en prendre dauantage, comme il eſt raporté par Caſſiodore; quand il fait mention que l'Abbé Moyſe interro-

gé, quel eſtoit le vray moyen de la temperance, reſpondit: *Nous auons cognoiſſance que maintesfois ceſte matiere s'eſt traictée entre nos Majeurs: Car faiſans vne diſcußion des abſtinences de plusieurs qui viuoient ſeulement ou de legumes, ou d'herbages, ou de fruicts, ils ont preferé à toutes ces choſes l'vſage du pain, lequel ils ont equitablement limité à deux petits pains par iour, leſquels ne peſent à peine qu'vne liure, comme c'eſt choſe tres-certaine. Pourtant ils n'ordonnoient par chacun iour qu'enuiron douze onces de pain, qui eſt nourriture ſuffiſante pour chacun. Car la liure des Anciens n'eſtoit que de douze onces, & nõ de ſeize, comme eſt la noſtre.*

Quelques-vns ont eſtimé que chacun pain fut d'vne liure, & veulẽt ainſi interpreter les paroles du bon Abbé Moyſe: mais cela ne ſ'entend de chacun, ains des deux conjoinctement, comme il eſt ayſé de iuger, y

prenant garde attentiuement. Car en premier lieu, il a voulu exprimer le poids de la mesure entiere, qui cõsistoit en deux petits pains, & non pas le poids de chaque petit pain. Et puis ceste portion de pains estoit estimee assez petite, & estoit assez difficile de s'en contenter, comme le mesme Abbé le demonstre. Chap

Si donques ces deux petits pains qui se dõnoient chacun iour eussent esté du poids de deux liures, ceste mesure n'estoit petite, & n'estoit difficile de s'en passer, principalement aux vieilles gens. Car qui est celuy qui prenant ceste quantité de pain n'en eust suffisamment, ou que l'on peut dire en auoir prins sobrement, & mediocrement? Plustost aurions-nous occasion de nous estonner, encores que nous soyõs en vne region froide, si quelque Religieux en vn repas mangeoit deux liures de pain,

& ne seroit iamais estimé, en tant
que touche la quātité, ny abstinent,
ny sobre, mais plustost seroit tenu
pour quelque grand mangeur. D'abondant
deux petits pains ne rassasioient
tellement la faim, que quelques
vns n'aymassent mieux se passer
deux iours de manger, que de prendre
chacun iour leur refection auec
les autres, afin que le lendemain prenant
double portion, il peussent satisfaire
à leur appetit: cōme le mes-
4. me Abbé le recite au chapitre 24. où
il blasme telle façon de faire. Qui
sera donques celuy, qui occupé aux
exercices de l'esprit, mangera quatre
liures, ou quarante-huict onces de
pain sec? Pourtant comme le mesme
Moyse raconte au chap. 11. de l'Abbé
Serapion, lequel estant encores enfant,
apres auoir sur les neuf heures
prins son repas auec les autres, &
mangé deux petits pains, demeu-
roit

roit encore ſur ſon appetit, & trouuoit moyen d'en dérober vn troiſieſme qu'il mangeoit en cachette: mais quel enfant pourroit manger trois liures de pain? Pourtant c'eſt choſe fort certaine que chacun petit pain eſtoit de ſix onces, & que les deux ne peſoient qu'vne liure.

Que ſi ces bons Péres ont iugé par vne longue experience, que douze onces de pain ſoient ſuffiſantes par iour, ſans aucune viande, & que gardant ce regime de viure, ils ſont paruenus ſains à vne extreme vieilleſſe, Combien plus aiſement pourront ſatisfaire ſix, ſept & huict onces de pain, auec ſix ou ſept onces de bonne viande, qui nourriſſent deux fois dauantage que le ſimple pain? & d'abondant ſi au lieu d'eau, l'on adiouſte la ceruoiſe ou le vin, qui donnent beaucoup de nourriture. Bref, il conſte par experience que beaucoup ſe

contentent de manger & boire beaucoup moins que ceste quantité.

6. Cinquiesme regle. Quant est de la qualité, il n'est besoin de s'en trauailler grandement, pourueu que tu te portes bien, & que telle sorte de boire & de manger ne te nuise. Toutes viandes dont l'on vse communement sont bonnes à ceux qui sont bien composez, pourueu qu'il n'y ayt point d'excez. Tellement que quelqu'vn peut viure & sainement & longuement auec du pain seul, du laict, du beurre, du fromage, & de la ceruoise, principalement celuy qui y est accoustumé de bas aage; Il faut neantmoins s'abstenir des viandes qui nuisent à la santé, encore qu'elles soient agreables à la bouche, au moins n'en faut-il vser en quantité, comme sont les viandes grasses, lesquelles relaschent l'estomach, & dissoudent ses

forces, quiconsistent en astriction, & empeschent la concoction des autres viandes, & les font descendre de l'estomach à demy digerees, renuoyant quantité de vapeurs au cerueau; d'où viennent les toux, la courte aleine, & autres maux de poulmõ. Et quand telles viandes ne sont bien digerees (auquel effet on a besoin & d'vn fort estomach, & d'vn grand espace de temps) elles se tournent en mauuaises humeurs, qui causent la fievre, & quelquesfois partie se tourne en humeurs bilieuses, & partie en humeurs phlegmatiques. Il faut donques que les hommes studieux vsent de telles viandes plus sobrement, prenant du pain suffisammẽt, & ainsi pourra l'on remedier à tous tels accidens qui en pourroient suruenir.

Car l'experience nous enseigne 17.
que toutes telles viandes enuoyent

des vapeurs au cerueau, causent des esbloüissemens, des veritiges, des distillations & des toux, & engendrent en l'estomach des cruditez, des enfleures, des trenchees, des choliques venteuses, & par autres façons offensent les fonctions du corps & de l'esprit. Car il n'y a point d'apparence de troquer vn plaisir de si peu de duree, & si peu honneste, contre tant d'incommoditez: & personne ne fait plus manifestement recognoistre combien il est sujet à sa bouche, que quand, pour luy complaire, il vse de viandes dommageables à sa santé. Quand l'on nous dit, qu'il conuient nous abstenir de telles viandes, il ne faut l'entendre de telle sorte, qu'il ne nous soit loisible d'en vser sobrement, comme font quelques-vns, qui auec trop de scrupule se retiennent de manger des choux, des porreaux, du fromage, des poix, des feb-

ues, pour crainte des humeurs melácholiques, bilieuſes & viſqueuſes: mais il faut ſeulement ſe garder d'en prendre en trop grande quantité: car d'en manger peu & ſouuent, cela ne peut apporter nulle incommodité, principalement ſi nous en auons quelque appetit, & le plus ſouuent arriue-il que ce qui nuit à la Nature prins en quantité, luy profite ſi nous en vſons ſobrement.

Entre toutes ſortes de viandes, il 18
n'y a rien de plus ſingulier que de la panade, par le moyen de laquelle auec vn œuf nous pouuons viure longuemẽt en bonne ſanté. Les Italiens appellent panade vne eſpece de boulie, qui eſt compoſee de mie de de pain, auec de l'eau ou d'vn boüillon de chair; dautant qu'elle eſt non ſeulement facile à digerer, eſtãt fort ſemblable au chyle, qui ſe fait en l'eſtomach apres la digeſtion, &

qu'elle eſt d'vne qualité fort tempe-ree: comme auſſi pour eſtre moins ſujette à la corruption, comme les autres viandes, qui ſe corrompent en l'eſtomach; bref elle engendre quantité de bon ſang; l'on peut auſſi y adiouſter quelque choſe fort aiſement pour la rendre plus chaude & plus nourriſſante. C'eſt pourquoy le Sage dit en l'Eccleſiaſt. 29. *Que le commencement de la vie, eſt le pain & l'eau*; voulant ſignifier que la vie de l'homme eſt principalement ſouſtenuë & entretenuë par ces deux choſes, leſquelles ſont grandement conuenables pour la conſeruation de la vie, ſans qu'il ſoit beſoin de ſe mettre en peine de rechercher des viandes exquiſes, de gros poiſſons, & autres frians morceaux.

Plutarque au traitté de la conſeruation de la ſanté, n'approuue pas l'vſage de la chair. *Il faut*, dit-il, *gran-*

dement redouter les cruditez qu'apporte l'vsage de la chair: car au commencement elle cause aussi-tost vne grande pesanteur en l'estomach, & laisse en iceluy beaucoup de mauuais restes, & c'eust esté vn grand bien d'accoustumer le corps à se passer totallement de n'en point vser. Car la terre produit assez d'autres alimens, non seulement pour la necessité de la nourriture de l'homme, mais aussi pour le plaisir & le contentement de son appetit, les vns prests à manger sans aucun appareil, & les autres qui se peuuent desguiser en plusieurs manieres, pour les rendre plus agreables au goust. A laquelle opinion beaucoup de Medecins se conforment, & l'experience le nous confirme. Car il y a beaucoup de nations qui mangent rarement de la chair, mais qui viuent principalemẽt de ris & de fruicts, & neantmoins viuent long-temps & s'en trouuent fort bien, comme les Iapponois, les

Chinois,& les Africains,& les Turcs en diuers endroits. Nous voyons le semblable en beaucoup de gens de village & mecaniques, qui se passent de pain,de beurre,de boullie,de legumes, d'herbes & de fromage, & qui vsent fort rarement de chair, lesquels sont non seulement sains, mais robustes de corps, & viuent longuemét; sans m'arrester aux Peres Hermites qui viuoient au desert, & tant d'autres Religieux qui estoiét és siecles passez.

La sixiesme regle. Ceux qui sont curieux de leur santé, doiuent sur tout euiter la varieté des viandes, & la friandise des sausses. C'est pourquoy chez Macrobe liu. 7. chap. 4. des Saturnales, ce docte Medecin *Disarius & Socrate nous admonestent de nous abstenir de ces viandes & breuuages, qui nous donnent l'appetit de boire & de manger, sans en auoir besoin.* Et

c'eſt le commun aduis desMedecins: & la raiſon eſt, que ceſte varieté prouoque touſiours noſtre appetit par de nouueaux moyens, & fait qu'il nous ſemble que nous ne ſommes iamais raſſaſiez, & de là arriue que nous excedons la iuſte meſure de beaucoup, & que nous en prenons trois ou quatre fois plus que la Nature ne le requiert; Et puis dautant qu'en la diuerſité de viandes il y a diuerſes natures d'icelles, diuers temperament & bien ſouuent contraire, & que les vnes ſont pluſtoſt & les autres plus tard digerees, de là ſuruient vne grande crudité en l'eſtomach, & vne deprauation de toute la digeſtion, de là des enfleures, des tranchees, des choliques, des obſtructions, des douleurs de reins, & la grauelle: & par ceſte exceſſiue quantité & varieté, s'engendre vne grandiſſime crudité & pourriture du chy-

le ou du suc, dont le sang doit estre composé. C'est ce qui a fait dire à ce celebre Medecin François *de Variole*, liure 2. de ses lieux communs. chap. 6. discourant sur ce sujet, *Que tous les Medecins demeurent d'accord, qu'il n'y a chose plus preiudiciable à la santé de l'hõme, que la varieté & l'abondance des viandes en vn mesme repas, principalement quand l'on tient longue table.* Vous trouuerez beaucoup de belles choses au lieu preallegué chez Macrobe. Xenophon liure 1. des gestes & propos de Socrate, rapporte *que son ordinaire estoit fort petit & fort chetif*: tellement qu'il n'y a personne, qui sans beaucoup de peine, ne puisse s'en preparer vn semblable, d'autãt que pour ce faire l'on n'auoit besoin de quelque grand appareil. Athenæus liu. 2. recite apres Theophraste, *qu'vn certain Phalinus n'auoit tout le temps de sa vie vsé d'autre nourri-*

ture que de laict, & que beaucoup d'autres se sont contentez de bien peu de chose pour viure. Pline raconte d'vn Zoroastes, liu. 11. chap. 42. qui a vescu vingt annees au desert, *sans auoir vsé d'autre chose que de fromage*, lequel estoit si bien composé, qu'il ne sentoit nulle incommodité de la vieillesse. *Pour conclusion & par tous les siecles passez & encore de present en tous les endroits de la terre habitable, ceux qui viuent plus sobrement & plus reglement, sont beaucoup plus sains, & viuent plus long-temps que les autres.*

Septiesme regle. Puisque la principale difficulté consiste en l'obseruation d'vne iuste mesure, en ce qui procede de l'appetit sensuel, & de l'appetit qui nous vient de l'apprehension de l'imagination, par lequel nous conceuons les viandes comme plaisantes & agreables: Il faut prin- 2

cipalement donner ordre à corriger ceste imaginatió, auquel effect deux choses seruiront grandement. Premierement de se retirer des festins, de peur que nostre imagination ne soit excitee par la friandise des mets exquis,& par l'odeur des viandes qui chatoüillent nostre appetit. Car naturellement la presence de l'object esmeut la puissance, & est sans doute beaucoup plus difficile de s'abstenir des viandes que l'on met deuãt nous, qu'il n'est de ne les point souhaiter quand nous ne les voyons pas ; & le mesme arriue en tous les autres objects & chatoüillemens de nos sens. En second lieu, il faut que nous representions à nostre imagination les viãdes qui nous viennẽt en l'appetit, non pas comme douces, de bonne odeur,& agreables au palais, comme pour lors elles nous semblent, mais puantes, sales, infectes,& detestables

comme elles serót à l'aduenir. Quelque chose que ce soit, quand elle se resoult en son principe, elle apparoist alors comme elle est veritablement, & se descouure ce qui estoit caché sous vne amiable beauté. Mais y a-il rien de plus sale & de plus corrompu que la delicatesse des viandes dés aussi-tost qu'elles ont receu la moindre alteratió en l'estomach? Et bien dauantage, qu'au mesme instant ce qui a esté plus agreable à la bouche, se rend d'autant plus malplaisant & exhale vne plus orde puanteur. D'où vient que ceux qui regorgent de delices, s'ils ne se seruent de parfums, ont l'haleine plus forte que les autres, & les excremens plus puans que charongnes. Et le contraire aduient aux villageois, & aux simples gens, qui n'ont pour tout mets que du pain, que du fromage & des viandes communes. Et Dieu

l'a ainſi iuſtement ordonné, afin que nous apprenions à faire peu d'eſtime des delices & des voluptez, & à nous contenter de viure eſcharçement. Partant il faut ſouuent remettre telles choſes en noſtre memoire, & accouſtumer noſtre imagination en ceſte maniere.

Mais icy ſe preſentent deux difficultez. La premiere eſt, ſ'il ne faut point changer la meſure du boire & du manger, & pareillement la qualité de l'vn & de l'autre, ſelon les ſaiſons de l'annee. Car il en faut prendre dauantage en hyuer que non pas en Eſté, d'autant que le ventre en hyuer a plus de chaleur qu'il n'a pas durant l'Eſté, ſelon le dire d'Hypocrate, ſect. 1. aph. 15. quand, à cauſe du froid qui nous enuironne, la chaleur ſe retire de la conference au centre, & aux inteſtins : & en Eſté elle eſt plus foible par vne raiſon contraire,

d'autant que la chaleur est attiree du dedans à la circonference, & ainsi dissipee. Par mesme moyen il faut vser pendant l'hyuer de choses seiches & chaudes, à cause de l'abondance de la pituite qui regorge pour lors, & n'est point dissipee. Et en Esté il faut vser plustost de choses humides & refraichissantes, d'autãt que par la chaleur de l'air ambient, il se fait vne grande dissipation d'humeurs, & le corps par ainsi se deseiche.

Ie responds, Qu'il faut ainsi se gouuerner suiuant l'ordonnance des Medecins; non pas exactement & ponctuellement, mais selon que la commodité se presente, laquelle mãquant, il ne s'en faut pas grandemẽt trauailler. Car s'il est requis d'vser de viandes seiches, comme durant l'hyuer, & lors que les pluyes sont continuës, il est aisé de manger dauantage de pain, de moins boire, &

prendre moins de viandes humides. Car l'abondance du boire & des viãdes humides qui seruent pour nostre santé quand il fait sec, porte dommage en temps humide quand il fait grand froid, & engendre des fluxiõs, des rheumes & la toux. Mais quand nous auons besoin de nous humecter, nous pouuons boire dauãtage, mettant en nostre vin plus d'eau que de coustume, ou au lieu de vin, nous pouuons boire d'vne petite ceruoise, laquelle humecte & refraischit moderement. D'où vient que nos Peres ne se sont pas beaucoup arrestez à ceste diuersité de saisons, prenans durant toute l'annee de mesmes viandes, de mesmes breuuages, & en pareille quantité, qui neantmoins ont vescu fort long-tẽps. Mais maintenant és Monasteres pour la santé des Religieux l'on y a mis bon ordre, & l'on leur donne des viures conue-

nables à la saison; desquels ceux qui desirent garder la sobrieté peuuent choisir ceux qui leur sont plus salubres.

L'autre difficulté consiste, à sçauoir si la mesure du boire & du manger dont nous auons parlé cy-deuāt, doit estre prinse à vn repas, ou à plusieurs. A quoy ie responds; Qu'encores que tous les Anciens qui ont singulierement aymé la temperance, se soient contentez de manger vne fois le iour, ou apres le Soleil couché, ou à neuf heures du matin, ou à trois heures apres midy, comme Cassian le rapporte, coll.2. de l'Abbé Moyse, chap. 25. & 26. Neantmoins plusieurs sont d'auis, qu'il est plus à propos que les vieilles gens fassent deux repas par iour, faisant à deux fois de la mesure cy-dessus ordōnee: d'autant que les vieillards ne pouuās à cause de leur foiblesse māger beau-

coup à la fois, il eſt expedient qu'ils mangent plus ſouuent, pourueu que ce ſoit ſobrement. Car ainſi faiſant ils ne ſeront chargez de viande, & digereront plus aiſément.

Tellement que l'on pourra prendre ſept ou huict onces pour le diſner, & trois ou quatre pour le ſouper; ou tout au contraire, ainſi que l'on trouuera plus commode. Mais en tel cas l'accouſtumance a beaucoup de puiſſance, & la diſpoſition du corps pareillement: Car ſi l'eſtomach eſt remply d'vne pituite froide & lente, il ſemble plus conuenable de ne faire qu'vn repas: d'autāt qu'il faut beaucoup de temps pour cuire ceſte pituite, & i'en ay aſſez de cognoiſſance par l'experience que i'en ay faite: Si toutefois le repas eſt differé au ſoir, l'on ſe portera mieux de moins en manger quelque peu ſur le midy, qui ſerue pour deſeicher

quelque peu l'humidité trop grande du ventricule. Et quand l'on fait son repas à midy, il faut aussi prendre le soir quelque peu de chose, comme quelques raisins auec du pain, & choses semblables. Car il faut principalement trauailler à corriger telle humidité d'estomach autant qu'il est possible : d'autant qu'il se remplit de vents, & le cerueau de vapeurs & de phlegme. *La sagesse*, disoit vn Ancien, *reside en lieu sec, & non pas dans les marais, & dans les estangs.* Et c'est ce qui a fait dire à Heraclite, *Que l'ame de l'homme sage est vne lumiere seiche.*

Que si quelqu'vn m'obiecte cõtre ce que i'ay dit cy-deuãt, que les plus excellens Medecins improuuent que quelqu'vn se prescriue vne certaine mesure de boire & de manger, & encores petite; d'autant que par ce moyen l'estomach est reserré, & s'accoustume tellemẽt à ceste quantité, que

s'il arriue qu'il l'excede, il sentira que cela luy causera vne grande pesanteur, & vn dommage notable, estant estendu plus que de coustume : & pour obuier à ceste incommodité, ils sont d'auis que sans s'assujettir tousjours à vne mesme façon de viure, que l'on en prenne ores plus, ores moins. Ce qu'Hypocrate confirme, apho. 5. sect. 1. quand il dit, *Que la maniere de viure trop chetiue, trop reglee, & trop exacte, est grandement dangereuse, mesmement aux plus sains : d'autant que les maux qui en arriuēt en sont plus dommageables, & plus difficiles à supporter.* Et par ainsi la trop grande sobrieté est plus à craindre, que non pas de manger quelque peu dauantage.

Ie responds, Que telle ordonnance des Medecins doit auoir lieu pour ceux qui ne peuuent garder & obseruer tousiours vne mesme regle de temperance, à cause des frequentes

occasions, des festins, & des banquets, lesquels ils ne veulent & ne peuuent euiter, & n'ont pas telle puissance sur leur bouche, qu'ils puissent parmy l'abondãce des viandes delicates, garder vne moderation accoustumee, & principalemẽt exitant les autres par leurs exemples & discours, à faire grand chere & boire d'autant. Car si alors ils farcissent leur estomach de diuersité de viandes, ils en sentiront quelque incommodité pour s'estre comportez de la sorte. Mais il en va tout autrement de ceux qui se peuuent exempter de toutes ces occasions,&de pareils excez, & viure tousiours d'vne mesme façon. Car à ceux-cy est bien plus conuenable vne mesure certaine, notamment s'ils sont debiles ou aagez,comme la raison & l'experience nous le fait cognoistre. Et n'importe si par occasion nous excedons

quelquesfois ceste mesure ; car vn ou deux excez nuisent fort peu, pourueu que nous nous rangions puis-apres à vne sobrieté accoustumee, & que nous prenions d'autant moins au repas subsequent, ou que nous ne mangions point du tout. Comme, si ayant accoustumé de disner, ou de souper peu, il vous arriue de disner dauantage, ne soupez point du tout: & si vous auez soupé aussi plus largement vne fois que les autres, passez-vous de disner au lendemain. Donques ceste incommodité n'est point si grande, que pour euiter icelle, il faille rejetter certaine mesure dont nous deuiós nous seruir d'ordinaire; veu que quelque excez que l'ó fasse, pourueu que ce soit rarement, porte peu de nuisance mesmemẽt aux vieillards, & aux personnes foibles.

Si toutesfois les excés sont frequens, & qu'ils durent diuers iours,

les vieillards & ceux qui ſont de debile complexion, qui auparauant ſ'eſtoient aſſujetis à quelque regime en ſouffrirót vn notable dommage. *Noſtre Autheur raconte de luy meſme, qu'il s'eſtoit touſiours bien porte depuis l'aage de trente ſix ans, iuſques à ſoixante quinze, ne prenant que douze onces de viande, & quatorze onces de poiſson: & qu'ayant eſté perſuadé par les Medecins, & forcé par l'importunité de ſes amis, d'augmenter ſon manger de deux onces, & ſon boire de pareille quantité, il en reſſentit dés le dixieſme iour d'apres (bien que tel excés ne fut pas grand) de grandiſsimes douleurs de coſté, vn eſtouffement d'eſtomach, vne fievre qui dura trente ſix iours: tellement qu'il fut comme abãdonné des Medecins, & trouua qu'il ne pouuoit recouurer ſa ſanté s'il ne viuoit comme il auoit fait auparauant.* I'en ay cogneu vn autre, lequel durant plusieurs annees s'eſtoit accouſtumé de

ſouper ſeulemẽt, prenãt quelque peu de choſe bien ſeiche ſur l'heure du midy, vſant puis apres en la meſme heure par l'aduis de beaucoup de ſes amis, de viandes humides & en plus grande quantité, fut dix ou douze iours trauaillé de ſi cruelles douleurs & en l'eſtomach, & aux inteſtins, durant quelques ſepmaines, que chacun le iugeoit à la mort, eſquelles douleurs il retõba par deux diuerſes fois, apres en auoir eſté guary auſſi deux fois par le moyen des medicamens, & par la grandiſſime induſtrie d'vn bon nombre de Medecins tres-doctes : & comme pour la troiſieſme fois il fut affligé de meſmes incõmoditez, il ſe ſouuint qu'il auoit quitté ſa façon ordinaire de viure, & y ayant meurement penſé, il trouua que cela eſtoit cauſe de ſon mal, & partãt il ſe reſolut de la reprẽdre; Ce qu'ayant fait, dés le premier

iour les douleurs s'amoindrirent, & dans le quatriesme iour elles diminuerent de telle sorte, qu'il ne resta plus qu'vne grāde foiblesse de corps, laquelle se passa peu apres, par le moyen de ce regime de viure qu'il obseruoit auparauant. Car la quantité de viandes & les delices, ne fortifient pas vn corps foible & delicat, mais la petite quantité qui se rapporte aux forces, & la qualité qui est cōuenable à nostre temperament.

L'Aphorisme d'Hypocrate que no⁹ auons cy deuant allegué, ne repugne nullement à ceste opinion; dautant qu'il traicte d'vn regime de vie, pour lequel l'on a besoin de viandes de peu d'aliment, & qui ne suffiroit pour ceux qui sont forts & robustes, & d'vne bonne complexion : mais quant à nous, nous approuuons toutes sortes de viandes, qui sont commodes à la nature, auec la mesure la-

quelle se puisse accómoder aux forces de nostre estomach, & à nostre bonne disposition.

7. Vous me direz; Il n'est pas vtile ny commode à tous de garder exactement vne maniere de viure trop escharse: n'y a-il pas d'autre moyen par lequel nous puissions conseruer nostre santé & viure longuement? Ie responds; que nous en auons vn seul, que plusieurs excellens Medecins nous ont prescrit; lequel est de se purger deux fois l'annee, sçauoir au Printemps & en Automne, & ainsi se descharger de toutes mauuaises humeurs. I'entends parler de ceux qui d'ordinaire ne font nul exercice, & sont totallement occupez aux actions spirituelles; comme les gens d'Eglise, les Religieux, les Iurisconsultes, les gens d'estude & autres semblables: mais telle purgation se doit faire, ayant preparé les humeurs

auparauant, par ordónance de quelque Medecin bien expert : & telle purgation ne doit estre violente, & qui opere aussi-tost : car elle doit estre prinse à deux ou trois iours differens, ainsi elle est bien plus facile à supporter, & profite dauantage. Car au premier iour se purge la premiere region, comme disent les Medecins, c'est à dire les intestins, au second iour le foye, au troisiesme les veines meseraïques, dans lesquelles il s'est fait vn amas de mauuaises humeurs. Car ceux qui ne viuent pas sobrement de iour à autre, en amasset vne grande quantité, lesquelles attirees par les veines, comme par vne esponge, sont espanduës par tout le corps.

Tellement qu'en moins d'vn an ou de deux, il s'assemble das le corps tant de mauuaises humeurs, qu'à peine vn vase de deux cens onces, ou de quatre pots les pourroit contenir,

lesquelles par succession de temps se corrompent, & causent des maladies mortelles, d'où procede que la plusspart des hommes meurent deuant le temps. Car ceux qui meurent auant vne extreme vieillesse, meurent tous quasi pour cela; fors ceux qui finissent leurs iours par quelque violence exterieure, comme par le glaiue, par le feu, & qui sont deuorez par les bestes farousches, ou qui meurent de peste, de venin, de poison, & autres semblables manieres. Mais plusieurs finissent leurs iours en leurs maisons, regorgeans de toutes commoditez en peu de temps, par la malignité de telles humeurs, lesquels eussent vescu vn bon nombre d'annees sains & dispostz, s'ils eussent esté attachez à la rame, viuans de biscuit, & ne beuuāt que de l'eau. Chacun peut obuier à tels inconueniens se purgeant par saisons, au moins

deux fois par chacun an. Car ainſi faiſant, il n'y aura point grãde abondance d'humeurs, & ne pourront eſtre grandement corrompuës, vſant de purgation de ſix mois en ſix mois. I'en ay cogneu beaucoup qui par ce moyen ſont paruenus à vne extreme vieilleſſe, ſans auoir iamais receu aucune notable incommodité de maladie durant toute leur vie.

Reſte maintenant ce troiſieſme 2
poinct de ce que nous auons propoſé de traicter, à ſçauoir combien grandes ſont les commoditez que la ſobrieté apporte & à l'ame & au corps.

La premiere eſt, qu'elle exempte l'homme quaſi de toutes ſortes de maladies. Car elle nous guarantit de catharres, de toux, de courte haleine, de vertige, des douleurs de teſte & d'eſtomach: elle empeſche l'apoplexie, la letargie, l'epilepſie & les au-

tres maladies du cerueau: elle guarit la podagre, la chiragre, la sciatyque, & les gouttes. Elle oste les cruditez, qui causent toutes sortes de maladies: finalement elle tempere tellement les humeurs, & les conserue auec telle proportion, qu'elles ne pechent ny en qualité, ny en quantité. Ores és corps où les humeurs sont bien temperees, la maladie ne peut y faire sa retraicte, veu que la santé consiste en ceste proportion, & la raison & l'experience le nous confirme. Car nous voyons rarement ou iamais, que ceux qui viuent sobremẽt, soient attaints de maladie: & quand cela arriue, ils sont plustost guaris, que ceux qui sont remplis de mauuaises humeurs pour faire trop grand chere, & en peu de temps nous les voyons debout. I'en ay cogneu beaucoup, lesquels encores qu'ils soyent de foible & petite complexion, qu'ils soyent

grandement aagez, & occupez aſſiduellement aux fonctions de l'eſprit, qui toutesfois par le ſecours de la ſobrieté & de la temperance ſe portent bien, viuent longuement, & ſont exempts preſque toute leur vie d'vne notable maladie. L'exemple des SS. Peres & des Religieux nous en donnent des preuues ſuffiſantes, qui ont prolongé leurs iours en de longues annees en bonne ſanté, parmy vne grandiſſime parſimonie, & vne façon de viure fort auſtere.

Et la raiſon eſt, que toutes les ma- 30.
ladies preſque qui tourmentent les hommes, prennent leur origine principalement de la repletion, prenans beaucoup de viandes plus que la nature ne le requiert, & que l'eſtomach ne peut parfaictement digerer. Et pour preuue de ce, toutes telles maladies reçoiuent guariſon par l'euacuation. Car l'on tire du ſang, ou par

l'ouuerture de la veine, ou auec des ventouses, afin que la nature reçoiue quelque soulagement, l'on euacuë par des medecines vn grand amas de mauuaises humeurs, qui sont dans les entrailles, & qui sont espanduës par tout le corps, l'on ordonne l'abstinence & vn regime fort exact, & ne faut point d'indice plus apparent que toutes ces maladies procedent de repletion. Car les contraires sont guaris par les contraires: D'où vient que Hypocrate, sect. 2. aph. 22. *Quelques maladies*, dit-il, *que ce soiẽt, qui viennent de repletion, se doiuent guarir par euacuation: cõme celles qui procedent d'euacuation se doiuent aussi guarir par repletion.* Toutesfois il y a peu de maladies qui viennent d'euacuation, si ce n'est d'vne longue faim durant quelque siege, durant quelque nauigation, ou quelque pareil accident: auquel cas, apres auoir purgé l'humeur

meur aduste, que la chaleur auoit engendré par la faim, il faut petit à petit nourrir ce corps & le fortifier, augmentant de temps en temps la mesure du boire & du manger. Ce qu'il faut pareillement obseruer, apres beaucoup d'euacuations, par lesquelles le corps & les forces ont esté affoiblies durant quelque grande maladie, afin de les remettre. Partant puisqu'ainsi est que la plus grãde part des maladies prouient de ce que nous prenõs dauantage de viande que la nature ne le requiert, il s'ensuit que si quelqu'vn garde vne iuste mesure, qu'il demeurera exẽpt quasi de toutes sortes de maladies. Ce qui nous est aussi declaré par vn beau mot d'Hypocrate, liu. 16. des Epidemies, sect. 4. *La regle principale de la santé*, dit-il, *consiste à ne manger son saoul, & à n'estre point paresseux au trauail*: auquel endroit il ordonne

des remedes pour la conſeruation de la ſanté, qu'il conſtituë au regime de viure, & en l'exercice du corps.

La meſme maxime eſt confirmee, en ce que la crudité eſt tenuë par les Medecins pour ſeminaire de toutes les maladies dont les hommes ſont d'ordinaire accablez. D'où vient que Galien, liu. 1. des viandes de bon ou de mauuais ſuc. *Perſonne*, dit-il, *ne ſera ſurprins de maladie, qui ſe gardera ſoigneuſement de toutes cruditez.* Et nous diſons communement, que la bouche en fait dauantage mourir, que non pas le glaiue. Et l'Eſcriture ſaincte, chap. 37. de l'Eccleſiaſtique. *Pluſieurs*, dit-elle, *ſont morts par gourmandiſe; mais celuy qui eſt ſobre, allongera ſa vie.* Et peu auparauant: *Garde-toy de l'excez de la bouche en tous tes repas, & ne te iettes auidement ſur toute ſorte de viandes: car de beaucoup manger s'en enſuit la maladie.* Or eſt-il que la ſo-

brieté empesche la crudité, & partãt elle couppe le chemin aux maladies. L'on appelle crudité vne digestion deffectueuse des viandes : Car lors que l'estomach, ou pour cause d'vne trop grande quantité de viandes, ou d'vne mauuaise qualité, ou diuersité d'icelles, ou manque d'vn iuste interuale requis pour vne parfaite concoction, il ne les peut parfaitement digerer ; le chyle ou le suc qui se fait d'icelles se peut dire auoir de la crudité, laquelle apporte beaucoup d'incommodité. Premieremẽt elle remplit le cerueau, & les viscères de plusieurs excremens pituiteux & bilieux. En secõd lieu, elle engendre beaucoup d'obstructions au mesentere. Tiercement, elle corrompt le temperament de tout le corps. Finalement, elle emplit les veines d'vne humeur putride, d'où procedent de grandissimes maladies.

Toutes ces choſes pourroiēt eſtre amplement demonſtrées, mais cela eſt trop manifeſte, & principalemēt le premier & ſecond poinct. Ie m'arreſteray donques ſeulement à expoſer le troiſieſme & le quatrieſme. Lors que le chyle eſt crud,& mal elabouré par l'eſtomach, & que pluſtoſt il eſt ſoüillé que digeré (car Ariſtote appelle cela pluſtoſt ſoüilleure que digeſtion) il ne ſe peut eſperer qu'au foye, qui eſt la boutique du ſang, il ſe puiſſe d'vn tel chyle, faire quelque bon ſang, mais ſeulement vn ſang vicieux & corrompu.

Car la ſeconde digeſtion, comme diſent les Medecins, ne peut pas corriger la premiere, & d'vn mauuais ſang ne ſe peut faire vne bōne nourriture: & de neceſſité le temperamēt du corps demeurera corrompu, & ſuject à maladie. Car la ſeconde digeſtion ne peut eſtre corrigee par la

troisiesme qui se fait aux pores deliez de tout le corps, où le sang est fait semblable à chaque partie pour sa nourriture, & finalement est disposé pour receuoir la forme d'icelle. Par ce moyen tout le temperament du corps peu à peu est alteré, & changé par la crudité, & est incommodé en beaucoup de façons. De plus, la crudité du chyle fait que toutes les veines sont remplies d'vn sang impur, parmy lequel sont meslees plusieurs mauuaises humeurs, lesquelles auec le temps se corrompent: & en fin par occasion, soit de la chaleur, soit de la froidure, ou du vent, s'allument & sont causees de grandes & dangereuses fievres, lesquelles emportent vn nombre innumerable d'hommes en la fleur de leur aage. La sobrieté nous met à l'abry de toutes ces incómoditez, dautant qu'elle oste la crudité qui cause tous ces

maux. Car ne donnant à l'estomach plus de viande qu'il ne puisse bonnement digerer, & qu'il ayt autant de temps qu'il est requis pour cet effet, il ne peut suruenir nulle crudité, mais se fera vn chyle loüable & conuenable à la nature, d'vn bon chyle, se fera vn bon sang, & d'vn bon sang vne bõne nourriture, & vn bon temperament. D'abondant par tel moyen nous euitons vne putrefaction d'humeurs dans les veines, les obstructions du mesentere, les superfluitez des excremens, qui causent de grands maux à la teste, aux intestins & aux ioinctures: & ainsi se cõserue la bonne disposition & santé du corps. Car elle consiste en deux choses, en vne deüe proportion & symmetrie des humeurs, tant en la quantité qu'en la qualité, & en vne certaine habitude spõgieuse de tout le corps, qui n'est empeschee par des

obstructions, afin que les esprits & le sang ayent leur passage libre par toutes leurs parties d'iceluy. Et la sobrieté n'empesche pas seulement la crudité des humeurs, & les maux qui la suiuent, mais elle consomme les humeurs superfluës, & plus seurement & auec plus d'efficace que l'exercice du corps, ainsi que ce celebre Docteur Viringus le demonstre, liu. 5. du ieusne, chap. 3. 4. & 5. Car le trauail agite le corps tout à la fois, & exerce quelques parties, mais les vnes plus, & les autres moins : & souuent cela se fait auec vn troublement d'humeurs, auec vne grande chaleur & danger de maladie, & principalemēt de fievres, de pleuresies, & de plusieurs fluxions és autres parties du corps, qui apportent de grandes douleurs : mais l'abstinence penetre bien plustost és entrailles, és ioinctures & articles ; euacuant douce-

ment & esgalement toutes superfluitez. Car elle extenue les humeurs crasses, oste les obstructiós, consóme les superfluitez, desbouche les passages des esprits vitaux, & les rend plus clairs, sans troubler aucunement les humeurs, sans fluxiós, sans douleurs, sans chaleur, sans danger de maladie, sans perte de temps, & sans aucun dommage des meilleures fonctions: mais toutesfois il ne faut pas nier, que l'exercice moderé ne soit grandement vtile & necessaire.

L'autre commodité est, qu'elle ne nous garentit seulement des maladies qui prouiennent des cruditez & de la corruption interne des humeurs, mais elle nous defend pareillement des causes externes. *Car ceux qui ont vn corps pur, & qui sont d'vn bon temperament, ne sont pas si aisement offensez du chaud, du froid, du trauail, & semblables incommoditez, comme ceux*

qui sont pleins de mauuaises humeurs, & s'il leur arriue quelque mal, ils sont plustost & plus facilement guaris. Le mesme arriue-il és playes, contusions, luxations, & fractures d'os : d'autant qu'il ne se fait qu'vne legere fluxion d'humeurs sur la partie blessee ; que si ceste fluxion estoit plus grande elle donneroit vn grand empeschement à la guarison, & causeroit des douleurs & des inflammations. Nostre Autheur nous le donne amplement à cognoistre, au nombre 11. qui se trouuera marqué au marge de son Traitté. Elle nous preserue pareillement de la peste : car plus aisément le corps qui est pur resiste au venin. D'où vient que Socrate par sa frugalité & temperance, n'a iamais esté frappé de peste, encores que de son temps elle aye esté bien souuēt dans la ville d'Athenes, comme le tesmoigne Laert. liu. 2.

La troisiesme commodité consiste en ce, qu'ores qu'elle ne guarisse pas les maux incurables, toutesfois elle les adoucit de telle façon, qu'elle les rend supportables, & qu'ils empeschent moins les exercices de l'esprit. Cela pouuons nous apperceuoir par vne experience iournaliere. Car plusieurs auec des vlceres au poulmon, auec vn scirrhé & dureté de ratte & de foye, le calcul aux reins & à la vessie, des dartes inueterees, vne intemperie de visceres enuieillie, vne descente de boyau, vne hargne aqueuse, & autres especes de hargnes, par le seul moyen de ceste diete, viuent alegrement, & s'appliquēt gayement aux exercices de l'esprit. Car comme toutes ces maladies empirent par l'excez de la bouche, qui trauaille grandement la nature, & la ruyne en peu de temps; ainsi toutes sortes de maux diminuent merueil-

leuſement par la ſobrieté, & les malades par conſequent en reçoiuent moins d'incõmodité, & viuent quaſi autant que le cours ordinaire de la vie le peut permettre.

La quatrieſme giſt en ce poinct, 35
que ceux qui ſont ſobres ſont plus ſains, viuent plus longuemẽt, & paruiennẽt iuſques à vne extreme vieilleſſe: tellement que quand il faut partir de ce monde, ils n'ont qu'vn leger ſentiment de douleur, d'autant qu'ils ne meurent que par vne pure reſolution de l'humeur radicale, & la raiſon & l'experiẽce nous font veoir l'vn & l'autre. Car quant eſt de la longue vie, c'eſt choſe fort conſtante que les ſaincts Perſonnages, qui ont vſé leurs iours dans les deſerts & MOnaſteres ont veſcu fort long-temps, encores qu'ils ayent mené vne vie fort auſtere, & preſque deſtituee de toutes les commoditez du corps, ce

que nous deuons principalement attribuer à leur sobrieté. Ainsi sainct Paul premier Hermite a vescu presque cent quinze ans, dont il en passa pres de cent au desert, ne viuant les quarante premieres annees que de dattes, & ne beuuant que de l'eau : & quand les dattes luy manquerent, il ne mangea le reste de ses iours que du pain à demy son saoul, qu'vn corbeau luy apportoit par chacun iour, comme sainct Hierosme l'escrit en sa vie. Sainct Anthoine vescut cent cinq ans, dont il en passa au desert quatre-vingts & dix, se contentant de pain & d'eau pour tout mets, fors que sur sa vieillesse il vsa de quelques herbages, comme le rapporte sainct Athanase. Ce sainct personnage Paphnutius mourut à quatre-vingts dix ans, ne prenant autre nourriture que de pain, comme Cassian le tesmoigne, coll. 3. chap. 1. Sainct Hierosme

raconte que sainct Hilarion, bien qu'il fut d'vne foible complexion, vescut enuiron quatre-vingts quatre ans : dont il en passa soixante & dix au desert auec grandissime abstinence, & austerité de viure & de vestemens, au rapport du mesme sainct Hierosme. Iacques l'Hermite, Persien de nation, vescut cent quatre ans, partie au desert, partie en Monastere auec vne façon de vie grandement escharçe, comme Theodoret le recite en son Histoire religieuse, en la vie de Iulian. Et le mesme Iulian surnommé Saba, c'est à dire vieil, ne mangeoit qu'vne fois la sepmaine, & se contentoit de pain d'orge, de sel & d'eau, au dire du mesme Theodoret. Sainct Machaire, duquel se voyent les Homelies, vescut plus de quatre-vingts dix ans, dont il en passa soixante au desert en ieusnes perpetuels. Arsenius Precepteur de

l'Empereur Arcadius, vescut cent douze ans, sçauoir, dans le monde soixante cinq, & les autres cinquante cinq au desert, auec vne admirable abstinẽce. Simeon Stylites cent neuf ans, dont quatre-vingts & vn sur vne colomne, & dix en vn Monastere: mais son abstinence & ses trauaux semblent surpasser la nature. Sainct Romualdus Italien, vescut cent douze ans, dont cent annees entieres en Religion, auec vne tres-estroite abstinence, & vn habit fort estrange. Vldaricus Euesque de Passauu, personnage d'vne abstinence merueilleuse, vescut cent cinq ans, au dire de Paul Bernriede, en la vie de Gregoire septiesme, que Gretzerus, qui est de nostre compagnie a mis en lumiere depuis quelques annees. Saint François de Paule auec vne abstinence admirable a vescu plus de quatre-vingts dix ans, n'vsant que de pain &

d'eau vne fois le iour apres Soleil couché, se seruant à grand peine des viandes de Caresme. Sainct Martin 86. Sainct Epiphane pres de 115. Sainct Hierosme pres de 80. ans. Sainct Augustin 76. Sainct Remy 74. ans Euesque. Le venerable Beda depuis l'aage de sept ans a vescu iusques à 92. en Religion. Ce ne seroit iamais fait de faire vn denombrement de ceux qui se peuuent tirer des histoires, & de la vie des Saincts. Ie laisse à part vn grand nombre de ceux de nostre temps, qui par la faueur de ceste sobrieté ont prolongé leur vie iusques à 80. 90. & 95. & au de là. Car il y a aussi des monasteres de filles, esquels par mesme moyen elles viuent iusques à 80. & 90. & ayant atteint l'aage de 60. & 70. ans, à peine sont elles mises au nombre de vieilles.

Et il se peut dire veritablement, que tous les susnommez ont vescu si

longuement, non par vne force de nature, mais par vne surnaturelle grace, & vne faueur particuliere de Dieu. Car il ne s'en trouue pas peu qui ont ainsi vescu vn bon nombre d'annees, mais plusieurs, & presque tous ont embrassé ceste sobrieté, s'ils ne sont morts par quelque hazard. D'où vient que sainct Iean l'Euangeliste, qui seul de tous les Apostres n'a point finy ses iours de mort violente, a vescu soixante huict ans apres l'Ascension de nostre Seigneur. Et ainsi est-il probable qu'il est paruenu iusques à la centiesme annee. Et S. Simeon auoit cent douze ans quand il endura le martyre. Sainct Denys l'Areöpagite excedoit l'aage de cent ans. Sainct Iacques le mineur quatre-vingts seize ans, vaquant assidumét à ieusnes & oraisons, s'estãt tousiours abstenu de vin & de chair.

En apres, cela n'a pas eſté ſeulement concedé aux Saincts, mais pareillement aux autres. Car les Brachmanes entre les Indiens viuent longuement, à cauſe de leur frugalité de vie ; Les Religieux auſſi de la ſecte de Mahomet entre les Turcs, qui ſont grandement obſeruateurs de l'abſtinence & des auſteritez. Ioſephe liu.2. de la guerre des Iuifs, ch.7. rapporte *que les Eſſeniens ſont d'vne vie tres-longue, tellement que pluſieurs d'entr'eux viuent iuſques à cent ans par leur parſimonie, à chacun deſquels l'on ne ſert qu'vn pain, & vn peu de potage. Democrite & Hypocrate ont veſcu iuſques à cent cinq ans, & Platon a paſſé 80.* 37

Pour concluſion, quand l'Eſcriture dit en l'Eccleſiaſtique 37. *Que celuy qui eſt ſobre ; augmentera ſa vie, il parle en termes generaux de tous ceux qui obſeruent l'abſtinence, & non pas ſeulemẽt de ceux qui viuent ſainctement. Toutes-*

fois ie demeure d'accord que les impies, & principalement les homicides & blaspemateurs du nom de Dieu, ne viuent pas d'ordinaire long-temps (encores qu'ils soient sobres) estans poursuiuis par la vengeance diuine. Car ny la maladie, ny la corruption des humeurs ne cause la mort à telles gens, mais ils perissent d'vne mort violente, par quelque accident qui prouient de dehors. Ceux qui pareillement sont totalement adonnez à leurs plaisirs, ne peuuẽt estre de longue vie; car il n'y a rien qui dissipe dauantage les esprits & l'humeur radicale, & rien qui plustost affoiblisse & perde la nature.

Tu me diras que plusieurs paruiennent iusques à l'extreme vieillesse, qui ne gardent point ce regime de vie, & qui laschent la bride à leurs appetits comme l'occasion se presente, mangeans & beuuans d'ordinaire à cœur saoul. Ie responds qu'il

s'en rencontre peu, qui soient assez robustes pour resister à tels excez, & qui soient de ce temperament. Car la plusspart des grands mangeurs meurent deuant le temps. Que si ceux-là qui sont ainsi robustes & desreglez vsoient d'vne couenable moderation, ils viuroient plus longtemps, plus sainement, & profiteroient beaucoup dauantage au public, & par leur esprit & par leur doctrine. Car ceux qui ne gardent la sobrieté sont remplis de beaucoup de mauuaises humeurs, sont souuent trauaillez de maladies, & ne peuuent sans le prejudice de leur santé occuper leur esprit à choses serieuses: tant pource que toute la force de la nature & des esprits est employee à la digestion des viandes, de laquelle si elle est destournee par vne violente speculation, necessairement la digestion sera defectueuse: & de là s'en-

gendreront plusieurs cruditez, dautant que le cerueau est empesché des vapeurs qui l'emplissent & luy causent des douleurs, si l'esprit se bande auec trop d'actió. Donques ils aurót besoin d'vn frequent exercice du corps, ou de medicamens qui les purgent souuent: & par ainsi, si le corps iouyt d'vne longue vie, celle de l'esprit est bien courte, qui n'a ses actions libres qu'vn bien peu de temps, veu que la plus grande partie se passe au seruice du corps. Mais qu'est-ce autre chose cela, que de reduire l'esprit en l'esclauage du corps, bien qu'il doiue estre esclaue de l'esprit? *Telle vie n'est point conuenable à l'homme Chrestien, duquel tout le bien est spirituel, lequel nous ne pouuons acquerir que par les fonctions de l'esprit, & par la mortification du corps & de nos sens.*

De plus, que ceux qui sont de foible complexion, s'ils viuent sobre-

ment, seront plus asseurez de leur santé & prolongation de leur vie, que les plus robustes qui seront excessifs en leur façon de viure. Car ceux-là sçauẽt bien qu'ils n'ont point de mauuaises humeurs, & que s'ils en ont, l'abondãce n'est si grande qu'elles puissent apporter quelque maladie. Mais ceux-cy indubitablement par succession de temps sont remplis de mauuaises humeurs qui se sont amassees par plusieurs annees ; qui peu à peu venans à se corrompre, se tournent en quelque griefue maladie, & quelquesfois mortelle. Aristote tesmoigne en ses Problemes, que de son temps viuoit vn Philosophe nommé *Herodicus, lequel bien que par le iugement de tous il fut d'vne petite complexiõ, & qu'il fut tombé en chartre: toutesfois par le moyẽ de la diete, laquelle ordonne vn regime de viure, il estoit paruenu iusques à l'aage de cent ans.* Platon

rapporte le mesme, liu.3. de sa Republique. Gal. au traitté qu'il a fait de la Pthisie, & en celuy de la conseruation de la santé, rapporte que de son temps il y eust vn certain Philosophe qui fit vn liure, par lequel il enseignoit *comme l'homme se pourroit empescher de vieillir*. Mais auec raison il s'en mocque, comme d'vne chose ridicule & friuole; & toutesfois ce mesme Philosophe fit cognoistre par son exemple, que telle science n'estoit pas totalement à rejetter, & qu'elle luy profita pour allonger sa vie. Car estant paruenu à l'aage de quatre-vingts ans, ne luy restant que la peau collee contre les os, neantmoins par son art & par son bon regime de vie, il fit tant qu'il vescut encores longuement, & qu'en fin il ne mourut que d'vne lente Pthisie. Le mesme Gallien liu. 5. de la conseruation de la santé, dit; *Que*

par le moyen de la diete, ceux qui ſont nays de foible complexion paruiennent à vne extreme vieilleſſe, ſans aucun dommage de leurs ſens, ſans maladie & ſans aucune douleur. Puis il adiouſte en parlant de luy-meſme; *Mais quāt à moy, encores que ie n'aye point rencontré en ma naiſſance vne habitude de corps bien ſaine, & que ie n'aye veſcu en pleine liberté, toutesfois m'eſtant ſeruy de cet art, depuis vingt-huict ans ie n'ay eu la moindre maladie du monde, ſinon que par hazard i'ay eſté trauaillé quelquesfois d'vne diarree venant par laßitude.*

Ceux qui ayment la ſobrieté ne paruiennent pas ſeulement iuſques à vne extreme vieilleſſe exempts de maladies & de douleurs, mais auſſi en mourant ne ſouffrent aucun mal: dautant que la liaiſon de l'ame & du corps ſe reſoult, non pas par quelque violence qui ſe faſſe à la nature, mais par vne ſimple reſolution, &

par la consomption de l'humeur radicale, ny plus ny moins que la lampe s'esteint d'elle-mesme quād l'huile est toute vsee. Car cõme vne lampe allumee peut estre esteinte en trois façons, 1. par vne force de dehors, comme par le souffle violent de quelque vent, 2. en iettant beaucoup d'eau par laquelle la bonne liqueur d'huille est surmontee ou corrompuë, 3. par la consomption de l'huille. De mesme aussi la vie humaine est esteinte par trois manieres, 1. par vne violence externe, comme par le glaiue, par le feu, par suffocation, 2. par l'abondance des humeurs corrompuës, ou par vne maligne qualité, par laquelle l'humeur radicale est destruite & abbatuë, 3. quand ceste mesme humeur est dissipee par vn long espace de temps par la chaleur naturelle, & s'euapore en l'air; ce qui se fait tout ainsi que

l'eau ou l'huille, lesquelles sont es-
chauffees, que nous voyons dissipees
par le feu. En la premiere & seconde
façon la nature reçoit vn grand ef-
fort, & de là s'ensuiuent necessaire-
ment de grãdes douleurs autant que
cela dure : pource que le tempera-
ment est renuersé par vne force con-
trariante, & la liaison de la nature
reçoit vne dissolution violente. Mais
en l'esgard du troisiesme, il n'y a que
peu ou point de douleur, dautant
que le temperament se resoult par
le dedans petit à petit: & ceste hu-
meur radicale en laquelle consiste
principalement la vie, se consomme
auec la chaleur qui est née auec
nous. Car quand ceste humeur ra-
dicale diminuë, aussi fait bien la cha-
leur qui luy est ioincte, & l'humeur
estant consommee, la chaleur de-
meure pareillement esteinte, com-
me il arriue aux lampes. Et meurent

en ceſt ſorte tous ceux qui ont veſcu auec vn bon regime de viure, ſi d'auenture quelque violence de dehors ne leur cauſe la mort. Car euitant par la diete toutes mauuaiſes humeurs, il n'y a rien en leurs corps qui puiſſe deſtruire le bon temperament, ou ruiner la chaleur naturelle : & par ainſi il eſt neceſſaire qu'ils viuent, iuſques à ce que ceſte humeur radicale, & la chaleur qui luy eſt iointe ſoient tellement conſommees, qu'elles ne ſoient baſtantes pour retenir l'ame dauantage dás le corps. Par ainſi l'homme ne pourroit viure, ſi Dieu ne conſeruoit la chaleur naturelle, encores que l'humeur radicale demeuraſt en ſon entier, ou bien ſi ceſte humeur, par vne puiſſance diuine, venoit à ſe reſoudre.

La cinquieſme commodité de la ſobrieté eſt, qu'elle rend le corps le-

ger, agile, robuſte & diſpos en tous ſes mouuemens : Car la peſanteur, l'oppreſſion de la nature, & la pareſſe prouiennent de l'abõdance d'humeurs, qui bouchent les conduits des eſprits, offenſent les ioinctures, & les humecte plus que de raiſon. Pour concluſion, retranchant par la diete l'abondance des humeurs, la peſanteur ſ'en va, la pareſſe nous laiſſe, & les conduits des eſprits ſont libres & ouuerts. En apres la meſme diete fait faire bonne digeſtion, & engendre vn ſang loüable & bon, & de là procedent quantité d'eſprits purifiez, lequels rendent le corps vigoureux & diſpos.

Nous auons repreſenté cinq commoditez que la ſobrieté cauſe à noſtre corps. Voyons maintenãt celles qu'elle apporte à noſtre ame, leſquelles auſſi ſe peuuent reduire au nombre de cinq.

La premiere est, qu'elle conserue les sens exterieurs en vigueur, & en leur entier: Car la veuë principalement est affoiblie és vieillards, dautant que les nerfs optiques sont assaillis d'humeurs superfluës & de vapeurs, d'où vient que l'esprit animal qui sert à la veüe estant obscurcy, ne peut suffire à ce qui est necessaire pour voir clairement. Cet empeschement est osté, ou est de beaucoup amoindry par la sobrieté du boire & du manger, ou par l'abstinence des viandes qui emplissent le cerueau de fumees, comme sont toutes choses grasses, & principalement le beurre mangé en quãtité, les vins forts, la ceruoise espoisse, ou les medicamens composez d'herbes qui donnent au cerueau.

L'ouye est empeschee par vne defluxion qui se fait du cerueau d'vne humeur cruë & superfluë sur l'orga-

ne de l'ouye, ou ſur le nerf qui luy ſert. Car par ce moyen l'homme deuiēt ſourd, ou entēd dur du coſté où tombe la fluxion. Telle defluxion eſt arreſtee ou preuenüe par la ſobrieté. Et quand elle eſt arriuee, elle peut eſtre auſſi bien guarie par la diete que par medicamens, pourueu que le mal ne ſoit inueteré, qu'il n'ayt prins racine de longue main, & que l'on ſe ſerue auſſi de quelque application de remedes ſur la partie.

Le gouſt eſt principalement depraué par de mauuaiſes humeurs 44.
qui tombent ſur l'organe d'iceluy, & cōme s'il y a quantité d'humeurs bilieuſes, acides, ou ſallees qui tombent ſur la langue, & qui occupent le goſier, ſoit qu'elles procedent du chef ou de l'eſtomach, dont la tunique interieure eſt contiguë auec ſes organes, toutes choſes nous ſemblēt ameres, acides & ſallees. Telles in-

commoditez ſont guaries par la ſo-
brieté, laquelle meſme a ceſte pro-
prieté, que les viandes communes &
le pain ſec ſont bien plus agreables à
l'homme ſobre, que les mets les plus
delicieux & exquis à quelque hom-
me qui ayme les bons morceaux.
Car l'appetit reuient quand l'eſto-
mach & l'organe du gouſt ſont deſ-
chargez de ces humeurs vicieuſes,
qui cauſoient le degouſt. Pareille-
ment elle conſerue les ſens de l'odo-
rat & de l'attouchement.

Ie tombe bien d'accord neant-
moins, que la vigueur des ſens, prin-
cipalement des yeux & des oreilles
s'affoibit grandement, voire qu'elle
s'eſteint par vne longue vieilleſſe:
dautant que le temperament des or-
ganes, comme des autres parties ſe
diſſoud peu à peu, par la conſomptió
de l'humeur radicale & chaleur na-
turelle; d'où il arriue que le tempe-

rament deuient plus ſec qu'il n'eſt
beſoin, pour l'operation des ſens, &
que tous les meats & pores ſont ré-
plis de pituite, laquelle eſt grande-
ment contraire à toutes les fonctiõs
de l'ame. Car tout ainſi que les vieil-
les gens ſont extremement froids &
ſecs, auſſi deuiennent-ils grandemẽt
humides par l'excez de la bouche.
Tellement que la vieilleſſe qui n'eſt
autre choſe qu'vne tẽperature froi-
de & ſeiche, prouenant de la con-
ſomption de l'humeur radicale, &
de l'extinction de la chaleur naturel-
le, ſe trouue auſſi incommodee ou-
tre meſure d'vne pituite froide qu'a-
porte la quantité du boire & du mã-
ger.

L'autre commodité que la ſobrie- 4
té cauſe à noſtre ame eſt, qu'elle di-
minuë & adoucit grandement les
paſſions qui la trauaillent, principa-
lement celles de la colere & de la

melancolie, en leur ostant toute impetuosité desordónee; & fait le semblable enuers le goust & l'attouchement, qui fait qu'à bon droit l'on en doit faire vne merueilleuse estime. Car c'est vne chose honteuse de ne pouuoir maistriser la colere; & d'estre suject à la melancolie, aux fascheuses solicitudes de la fantasie, & de se laisser emporter à vn aueugle appetit de la bouche & de la sensualité. Et telles actions ne sont pas seulement deshonnestes, & contraires à la vertu : mais aussi ennemies de la santé, & fort improuuees par gens d'honneur. Donques la sobrieté remedie facilement à tous ces maux; par vn retranchemét ou correction des humeurs qui les causent. Or est-il qu'il n'est rien si certain, & les Medecins & les philosophes le tiennent pour maxime, & l'experience nous l'enseigne, que ces humeurs sont

les motifs de telles passions.

Car nous voyons que ceux qui 47
sont remplis d'humeurs bilieuses, sont choleres & prompts ; que les melancoliques sont tristes & peureux : & si la melancolie s'eschauffe dans le cerueau, qu'elle engendre la phrenesie & la manie : si l'humeur est acide & attachee aux tuniques de l'estomach, elle cause vn appetit insatiable de manger ; si le corps est remply d'vn sang boüillant, il incite à lubricité, notamment s'il se rencontre quelque matiere flatueuse, qui y soit iointe. Car l'apprehension de la fantaisie suit les passions de l'ame par maxime de Philosophie, & est conforme à la disposition du corps, & aux humeurs qui dominent en iceluy. D'où il arriue que les bilieux ne songent d'ordinaire que de feu, d'incendies, de guerres & carnages : les melancoliques que de

tenebres, de funerailles, de ſepulches, de fantoſmes, de fuites de cauernes, & de toutes choſes faſcheuſes : les pituiteux, que de pluyes, de mareſcages, de fleuues, de deſbordemens, de deluges & de naufrages: les ſanguins, que de banquets, que de muſique, que d'amour. Ores les ſonges ne ſont autre choſe, que les apprehenſions de la fantaiſie, quand les ſens ſont aſſoupis. Tellement que comme en ſongeant & veillant noſtre fantaiſie apprehende beaucoup de choſes conformemēt à l'humeur & à la qualité qui domine, principalement au premier applaudiſſement de l'obiect, auparauant que la raiſon l'ayt corrigé & redreſſé. Partant l'excez de telles humeurs peruertit la naturelle conſtitution de la fantaiſie & de l'apprehenſion. Car la bile qui eſt fort amere, & grandement contraire à la nature, fait que la fan-

taiſie apprehende tout ce qui luy deſplaiſt és diſcours & actions d'autruy, comme choſe qui luy eſt contraire, ennemie & injurieuſe: & comme ceſte humeur eſt ardente & impetueuſe, elle fait que l'apprehenſion eſt prompte & vehemente, & nous porte à repouſſer viſtement le mal qui ſe preſente, & à en pourſuiure la vengeance. L'humeur melancolique eſt peſante, froide, ſeiche, endormie, acide, de couleur noire, & fort dommageable au cœur. Et partant elle fait que la fantaiſie apprehende toutes choſes, comme luy eſtans contraires ennemies, triſtes & tenebreuſes: mais à cauſe de ſa froideur & de ſon appeſantiſſement elle ne nous incite, comme fait la bile, qui eſt legere auec telle promptitude; ains elle nous donne de la crainte, elle nous fait gaigner la fuite, & nous fait temporiſer. La pituite eſt

froide & humide, d'où vient que l'apprehension est tardiue en tout & par tout languissante, sans vigueur, sans acrimonie, & sans allegresse. Tellement que la bile rend les hommes coleres, prompts, turbulens, audacieux, vehemens, fascheux & desplaisans, elle fait que rien ne les contente, ils iurent, ils maudissent & ne font que crier. De là procedent tant d'injures, tant de batteries, tant de blessures, tant de tueries entre les hommes; Car mesmes ce qui se fait par ceux qui sont yures, le plus souuent arriue par la fureur de la bile, le vin l'augmentant & l'eschauffant. La melancolie rend les hommes tristes, lasches de courage, craintifs, solitaires, songes-creux, & própts au desespoir. Et comme quand la bile est boüillante, elle peruertit au mesme instant le iugement: ainsi la melancolie qui occupe le cerueau, enuoye

presque tousiours de mauuaises vapeurs qui s'esleuent des hypochondres, ou au cœur, ou à la teste. La pituite rend les hommes lents, languissans, endormis, peureux & oublians; bref inutiles à toutes choses. Car encores que ceste humeur ne soit point tellemét ennemie du corps humain, comme est la bile & la melancholie, elle est neantmoins beaucoup nuisible aux fonctions de l'ame. Car par sa froidure elle assoupit la vigueur des esprits, & humecte excessiuemét le cerueau & les conduits des esprits vitaux.

Mais la diete est vn souuerain re- 48
mede pour la pluspart de toutes ces incommoditez. Car par son moyen les mauuaises humeurs diminuent peu à peu, la nature les consomme & les chasse, pourueu que l'on se serue de quelques medicamens purgatifs. Puis apres l'intemperie du corps

ſe corrige, le ſang ſe purifie & ſe tempere, ſans aucun meſlange de cruditez, ſans humeurs ſuperfluës, & ſans qu'il peche en quantité. Tellement que nous voyons d'ordinaire que les gens ſobres ſont paiſibles, affables, courtois, gaillards, de facile abord, & moderez en toutes leurs actions. Car le ſuc d'vne benigne nature rend les affections & les mœurs pareillement benignes : & le ſuc maling, comme eſt celuy de la bile & de la melancolie, ſ'il excede en qualité ou en quantité, il rend les affections & les mœurs malignes & furieuſes. En quoy conuient auſſi remarquer, que les mauuaiſes humeurs n'excitent pas ſeulement les paſſions, & leur donnent le commencement, mais qu'alternatiuement par vne certaine ſympathie, elles ſont enflámees, fortiffiees, & augmentees par elles-meſmes.

Cela void-on en l'humeur bilieuſe, laquelle excite la paſſion de l'ire quand elle domine, par le moyen de l'apprehenſion de la fantaiſie qu'elle a bleſſee : l'eſmotion de l'ire eſchauffe les eſprits & l'humeur bilieuſe par vne certaine ſympathie; l'humeur bilieuſe eſtant eſchauffee, fait que la fantaiſie apprehende les choſes auec plus de force & de vehemence, & que l'injure paroiſt plus grande qu'auparauant : & ainſi pareillement l'eſmotion de l'ire ſ'accroiſt & ſe fortifie ; & de là arriue quelquesfois que ceſte ire ſe tourne en fureur, ſi la fantaiſie demeure lõguement arreſtee en l'imagination de l'injure.

Tellement que c'eſt vn tres-ſalutaire conſeil, que de diuertir noſtre penſee des injures que nous auons receuës, d'autant que la ſouuenance qui nous en reſte eſt grandement

prejudiciable & à l'ame & au corps. Par mesme moyen l'humeur melancolique excite la tristesse, sans aucune occasion que de la fantaisie: La tristesse serre le cœur par quelque sympathie, & empesche sa libre fonction: & de là arriue que l'humeur melancolique se brusle, & qu'elle deuient plus maligne; d'autant que les vapeurs de ceste humeur terrestre ne peuuent estre dissipees: & ceste humeur deuenuë plus maligne, augmente la tristesse, souuent cause vn desespoir, & nous ameine à de fascheuses resolutions.

La troisiesme commodité que la sobrieté nous apporte, c'est la conseruation de la memoire. Car elle est principalement empeschee par l'humeur froide qui occupe le cerueau, laquelle trauaille extremement les vieillards & les intemperans; Car elle bousche les conduits plus estroits

des eſprits, & refroidit les meſmes eſprits & les appeſantit; d'où vient qu'elle rend les apprehenſions lentes, mornes & coulantes, & fait qu'elles nous eſchappent tellement de la memoire au milieu d'vn diſcours, que nous ne ſçauons ce que nous auons dit, ou dequoy nous auons parlé; & que nous demandons à quelqu'vn de la compagnie à quoy nous en ſommes demeurez. Mais cela peut arriuer en trois façons; Premierement de ce que l'eſprit animal, duquel la fantaiſie ſe ſert pour ſe reſſouuenir de quelque choſe, & en toute autre action où il ſ'occupe, eſt interrõpu au milieu de ſa courſe par l'humeur pituiteuſe, & par telle interruption, l'apprehenſion de la choſe ſe perd, & en ſuite toute ſouuenance pareillement. En ſecond lieu, pource que l'apprehenſion eſt lente & ſans reflection, & ce par

le defaut, ineptitude & indiſpoſitiō des eſprits; & que l'apprehenſion de la choſe faite ſans reflection, ne peut laiſſer aucun veſtige de ſoy qui ſuffiſe pour la reſouuenance, qui conſiſte immediatement enuiron nos actiós, & mediatement enuiron les objects d'icelles ſeulement. D'autant qu'à parler proprement, ie ne me reſſouuiens pas que Pierre eſt mort, mais bien que ie l'ay veu mort, que ie l'ay ainſi entendu, & que ie l'ay ainſi leu. Partant où il n'y a point de reflexion ſur nos actions, il ne peut reſter aucun veſtige ſuffiſant pour noſtre memoire. En troiſieſme lieu, cela arriue par l'ineptitude ſeule & indiſpoſition des eſprits. Car encores que le veſtige en quelque façon ſoit ſuffiſant de ſoy-meſme: toutesfois le plus ſouuent par le defaut des eſprits, par l'impureté, aſſoupiſſement, & l'exceſſiue chaleur d'iceux, nous ne pou-

uons bonnement nous ſeruir de ce veſtige pour noſtre ſouuenance. Et par tel accident nous voyons arriuer que quelques vns perdent preſque toute la memoire, & qu'ils oublient toutes les ſciences qu'ils auoient ap-prinſes auparauant, comme quand l'abondãce d'vne pituite froide bouſche les conduits plus eſtroits du cer-ueau, & rend les eſprits endormis, & humecte & refroidit exceſſiuement toute la ſubſtance du cerueau.

Toutes telles incommoditez ſe peuuent empeſcher ou guarir par la ſobrieté, & vn regime de viure bien reglé, comme en ſ'abſtenant de vins forts & fumeux, ſi ce n'eſt en petite quantité. Car ores que le vin ſoit chaud, neantmoins ſi l'on en vſe ſou-uent & que l'on en boiue beaucoup, il engendre des maladies froides, comme des fluxions, des toux, des rhumes, l'apoplexie, la paralyſie; dau-

tant qu'il remplit le cerueau de vapeurs, lesquelles estant refroidies sont couerties en vne pituite froide, & apportent ces incommoditez. Et n'est pas seulemẽt requis de s'abstenir des vins qui sont violens & fumeux, mais aussi de l'vsage trop abõdant des viandes humides, & autant que faire se pourra conuient vser sobrement de viandes seiches ; Car ainsi toute humidité superfluë sera ostee, où s'il y en auoit aucune engendree auparauant, elle se consommera : & par consequent arriuera que les obstructions qui prouenoiẽt d'icelle s'en iront, que les conduits des esprits seront plus ouuerts, que les mesmes esprits seront extenuez, qu'ils seront remis en bon estat, que le cerueau retournera à son temperament naturel, & ainsi il deuiendra bien disposé auec l'esprit, pour seruir à la fantaisie & à la memoire.

La quatriesme commodité, c'est la vigueur de l'entendement pour penser, ratiociner, inuenter & iuger, & vne disposition pour receuoir les illuminations diuines. D'où procede que ceux qui sont adonnez à la sobrieté, sont vigilans, circonspects, prouides, de bon conseil, & d'vn iugement sain. S'il est question des sciences, ils excellent facilement en celles où ils s'appliquent. 51.

S'ils se mettent à l'oraison, à la meditation, à la contemplation, ils s'en acquittent auec vn plaisir indicible, & vn goust spirituel qui ne se peut imaginer. Les anciens Peres & les Hermites nous le donnent à cognoistre par leur exemple, lesquels estans grandement abstinens, auoient tousiours vn esprit vigoureux, & passoiét toutes les nuicts en prieres & en la contemplation des choses diuines, auec vn contentemét d'esprit si grád,

qu'il leur sembloit qu'ils iouïssoient desia des ioyes de paradis, & le temps se passoit sans qu'ils s'en apperceussent. Ainsi sont-ils paruenus à vne singuliere saincteté, ainsi ont-ils cóferé & traicté familierement auec Dieu, ainsi ont-ils eu le don de prophetie & le don de miracles, & ont esté en grande admiration à tout le monde. Car ayant l'ame perpetuellement esleuée en haut, & n'ayant que Dieu pour leur principal objet, ils ont esté reputez dignes que Dieu à son tour se soit incliné vers eux, en les illuminant excellemment (comme il est escrit au Psea. 33. *Approchez vous de luy, & vous serez illuminez*) les rendant participans de ses secrets, & leur faisant faire des merueilles. Tellement que par là le monde pouuoit comprendre combien leur vie estoit agreable à Dieu, & chacun estoit excité à les imiter, & à leur

porter honneur & reuerence.

Mesmement en ce temps, il y en a 52
beaucoup qui par la mesme voye de l'abstinence s'efforcent de paruenir au comble de la sagesse & des vertus Chrestiennes, aucuns desquels se rédent admirables à tous par le grand nombre de leurs escrits, & leur rare doctrine. Et sans doute que nul sans la faueur de la sobrieté, ne pourra iamais rien faire de semblable : que s'il vouloit s'opiniastrer en telle entreprinse, il abregeroit ses iours & mourroit en la peine. Personne ne pourra dompter ses passions sans le secours de ceste vertu, encores moins obtenir vne tranquilité d'esprit, l'occuper auec vne grande facilité & plaisir és choses diuines, & paruenir à vn eminent degré de saincteté. De toutes lesquelles choses la sobrieté est la base & le fondement, comme Cassian l'enseigne liu. 5. de la Gour-

mandiſe, chap. 14. & 17. Car tous les Saincts qui ſe ſont efforcez de baſtir vne haute tour de perfection Euangelique ont cõmencé par elle, comme par le fondement de tout edifice ſpirituel.

Et n'importe pour ce regard que nous tenions que la foy ſoit le fondement de toutes les autres vertus, & conſequemment de tout le baſtiment ſpirituel : D'autant que la foy eſt l'intrinſeque premier & principal fondement, ſur lequel directement toutes les autres vertus ſont ſouſtenuës ; mais l'abſtinence eſt l'extrinſeque & ſecond fondement, qui ſert comme d'eſtaye, entant qu'elle repouſſe les choſes qui empeſchent l'vſage de la foy, & les fonctions de la puiſſance intellectiue, ou qui la rendent difficile, mal-plaiſante & laborieuſe : & pareillement nous donne des expediens pour rendre

dre toutes ſes actions excellentes, faciles & delectables. Car tout progrez ſpirituel depend de l'intellect & de la foy qui reſide en iceluy. Parce que nous ne pouuons aymer quelque bien, & profiter en iceluy, ny hayr quelque mal, & redoubler la hayne que nous luy portõs, ſi nous n'y ſommes pouſſez & eſmeus par le meſme intellect. D'où vient que celuy qui par grace diuine eſt venu à ce poinct, de n'auoir l'eſprit bandé qu'aux choſes celeſtes & diuines, ainſi que faiſoient les Apoſtres & pluſieurs ſaincts perſonnages, ſans beaucoup de peine meſpriſera toutes choſes mondaines, & ſ'eſleuera à vn degré ſublime de ſaincteté & de merites, & en ſuite obtiendra au Ciel la courõne de gloire. Car la volonté ſe conforme aiſément au iugement de l'intellect, alors qu'il vient à luy propoſer quelque choſe. D'où appert, que ce qui em-

peſche & obſcurcit les fonctions de l'eſprit, ou qui les rend difficiles & laborieuſes, eſt cauſe le plus ſouuent que nous ne pouuõs paruenir à quelque inſigne degré de perfection, ſoit és ſciences, ſoit és exercices de pieté, ou ſainćteté de vie. Mais les choſes qui rendent les fonctions de l'intellect faciles, promptes, excellentes & agreables, font que l'hõme eſt idoine à vaquer aux choſes ſpirituelles, ſans ſe trauailler nullement, & qu'auec vn grand contentemẽt il peut attaindre à vn degré de ſageſſe & de ſainćteté ſinguliere.

4. Partant, puiſque la ſobrieté a la puiſſance d'oſter tous les obſtacles qui peuuent troubler & empeſcher les libres actions de l'entendement; & qu'elle nous met en main tous les moyens qui luy peuuent donner ſes coudees franches, nous pouuõs auec raiſon ſouſtenir qu'elle eſt le ſecond

fondement de ſageſſe & du progrez ſpirituel: & cela pouuons-nous verifier par les raiſons que nous en auons cy-deſſus alleguees. Car les choſes qui cauſent de l'empeſchement, & apportent des difficultez à la contemplation, ce ſont, la trop grande humidité du cerueau, l'abondance des vapeurs & des fumees, l'obſtruction des conduits d'iceluy, la grande quantité de ſang, la ferueur des eſprits prouenant du ſang & de la bile, les vapeurs bilieuſes, ou la melancolie aduſte qui gaignent le cerueau. Tous leſquels empeſchemens ſont preuenus, ſ'ils ne ſont encores formez, par la ſobrieté; & ſi nous en ſommes trauaillez, peu à peu nous les pouuons vaincre, ou les corriger par ce remede, en ſe ſeruant s'il eſt beſoin de quelque purgation au commencement du mal, pourueu qu'il ne ſoit inueteré & incurable, comme il arri-

ue quelquesfois quand la melancolie & la pituite ont gaigné le cerueau, qui cause vne folie qui ne peut receuoir de guarison. Ceste sobrieté ne sert pas seulement pour oster tous les obstacles de la speculation, mais elle nous fait des ouuertures & nous donne des expediens pour y vaquer plus librement, c'est à sçauoir vn sang bien temperé, & consequemment des esprits bien purifiez, & vn cerueau deschargé d'humeurs superfluës. Car la temperature du cerueau, laquelle par intemperance est deuenüe trop humide, trop froide, trop seiche ou trop chaude, est corrigee par la sobrieté, & reduite au poinct de la mediocrité.

Le profit qui se recueille de la sobrieté est grandement recommandable. Car qui a-il de plus desirable à l'homme Chrestien, & principalement au Religieux, que d'auoir en

vne longue vieilleſſe l'entendement ſain, que d'eſtre gaillard, diſpos, & alaigre à toutes fonctions? Car outre que toutes ces qualitez nous ſont agreables d'elles-meſmes, elles ameinent auec elles vn grand bien ſpirituel, ſi nous le deſirons. Dautant que lors, à cauſe d'vne longue experience du paſſé, nous auons vne cognoiſſance plus claire de la vanité du monde qu'auparauant, & noſtre ame en a plus de degouſt; alors nous commençons à mieux ſauourer les choſes celeſtes, & meſpriſer le monde, alors nous auons les choſes futures touſiours deuant les yeux, pour y penſer meurement, & nous preparer dignement; alors la cognoiſſance & l'experience que nous auons acquiſe depuis noſtre ieuneſſe iuſques à ce téps-là nous ſeruent d'appuy, & lors nous recueillons les ſauoureux fruicts de nos trauaux paſſez. Alors ayans calmé

les orages, & les bouraſques de toutes les paſſions de nos ames, nous pouuons nous appliquer auec vn grand plaiſir & facilité à l'oraiſon, à la meditation des choſes diuines, à la lecture de l'Eſcriture ſaincte, & des SS. Peres, auoir touſiours en l'eſprit quelque ſaincte penſee, ruminer touſiours quelque ſentence de la parole diuine, comme iadis pratiquoiét nos bons Peres; dire nos prieres Canoniques auec vne ſinguliere attention, offrir le ſacrifice de la Meſſe auec vne grande reuerence & deuotion. En fin l'on ne peut raconter auec aſſez d'eſtonnement, combien la vieilleſſe s'aquite gayement de toutes ces fonctions de l'ame, quel contentement, quelle conſolation, & en ſuite quel merite & quelle recompenſe elle s'aquiert.

Ceſte raiſon principalement m'a pouſſé à rediger ce traitté par eſcrit,

c'eſt à ſçauoir, pour recommander vn ſi grand bien aux hommes pieux, & ſur tout aux Religieux; afin que par le moyen d'iceluy ils peuſſent viure longuement en ſanté, ſeruir à Dieu auec vne grande facilité & reſiouyſſance, rendre leurs eſprits idoines à receuoir les diuines inſpirations & illuminations, & faire amas d'vn nombre de treſors de bonnes œuures. La longue vie veritablement eſt de bien peu d'eſtime, & ne ſert de beaucoup, ſi elle eſt plus profitable au monde que non pas à Dieu, ſi elle eſt employee à l'ambition, à l'auarice, ou à la volupté: mais ſi elle eſt totalement occupee au ſeruice de Dieu, & aux actions vertueuſes, elle eſt grandement eſtimable & vtile. Partant encores que la ſobrieté ayt ceſte vertu, qu'elle donne vn corps robuſte & ſain, & vn eſprit vigoureux non ſeulement aux perſonnages pieux, mais

auſſi aux mondains ; neantmoins il faut principalement que ceux qui ayment la pieté, & qui deſirent ſur tout eſtre agreables à Dieu la ſuiuent & l'embraſſent, dautant qu'elle apporte en ceſte vie vn grandiſſime plaiſir, & en l'autre vne eternelle recompenſe.

La cinquieſme cómodité eſt, qu'elle eſteint la violence de la ſenſualité, rabat merueilleuſement les tentatiós de la chair, & procure vne ſouueraine tranquilité & au corps & à l'ame. Et à ce propos vn Ancien diſoit fort bien; *Que Venus demeure refroidie, ſans le ſecours de Cerés & de Bacchus.* Tous ceux qui ſe ſont rendus recommandables par leur ſainčteté, ont vſé de ce remede cõtre telle maladie. Et certes apres la grace diuine, il n'y en a aucun plus conuenable ; dautant que la ſobrieté retranche & coupe broche à la matiere, à la cauſe impulſiue, & à la cauſe

excitante. Par la matiere, i'entends l'abondance de la ſemence, par la cauſe impulſiue, l'eſprit animal qui ſert à l'expulſion, par la cauſe excitante, l'imagination des plaiſirs de la chair. Ceſte imagination excite premierement la paſſion de la concupiſcence, puis auſſi-toſt eſmeut les eſprits à l'expulſion; & quand ils ſont eſmeus, ils preſſent de ſi pres, qu'ils paracheuent l'action, ſi la volóté n'y repugne.

Le principal combat du Chreſtien conſiſte à dompter & tenir en bride ceſte paſſion, principalemét lors que nous ſommes en aage floriſſant, & que la nature eſt encores robuſte.

La ſobrieté ſouſtrait la matiere & 58.
la cauſe impulſiue: dautant que s'il y a abondance de ſemence, elle fait qu'elle diminuë peu à peu, ſoit en la quantité, ſoit en la chaleur. Elle diminuë auſſi l'abondance & la chaleur

des eſprits, en ſ'abſtenant de viandes chaudes & venteuſes, de l'vſage des vins forts & de la ceruoiſe fumeuſe, pour nous ramener à la mediocrité. Ores par la diminution & par la temperature de la ſemence & des eſprits, les imaginations lubriques ſe paſſent d'elles-meſmes ; ou ſi elles ſuruiennent nous les repouſſons aiſément, ſi d'auenture par permiſſion diuine le diable ne les ſuggere : dautant qu'elles tirent leur origine par quelque ſympathie de la diſpoſition du corps, comme de l'abondance de la ſemence & des eſprits, ainſi que les autres imaginations, qui ſuiuent la conditió de l'humeur dominante, cóme nous auons declaré cy-deuant. Et pour preuue de mó dire, il eſt tres-certain que ceux qui ſont ſobres ſe trouuent rarement trauaillez de telles imaginations & tentations. Que ſi telles cauſes ne ſont en abondance, la

ſobrieté va au deuant & les eſtouffe à leur naiſſance, n'ordonnant de boire & de manger dauantage que ce qui ſuffit pour la nourriture du corps. Car elle ne prend ſes meſures pour ſe regler en ſes repas à l'aulne de l'appetit, qui ſouuent nous abuſe, mais à celle de la raiſon, qui prend garde à la qualité & à la quantité de ce qu'il faut pour la cõſeruation du corps, & pour les fonctions de l'ame.

Mais il y a deux raiſons qui font 59.
que l'appetit nous trompe & nous abuſe. La premiere, dautant qu'il ne deſire pas ſeulement ce qui luy eſt neceſſaire pour la conſeruation du corps, mais auſſi ce qui eſt requis pour la procreation. Car l'appetit de boire & de manger en l'homme & és autres animaux, naturellement tend à ces deux fins, c'eſt à dire, à la conſeruation de l'indiuidu, & à la propagation de l'eſpece. C'eſt pourquoy la

raiſon dicte à ceux qui veulent viure ſobrement, & s'exempter des eſguillons de la chair, qu'il ne faut pas croire ſon appetit, mais luy accorder ſeulement vne partie de ce qu'il demande, & autant qu'il eſt beſoin pour la ſuſtentation du corps. Que ſi cela ſe paſſe de la ſorte, il n'y aura point d'abondãce de ſemẽce, & point du tout, ou peu de deſirs deshonneſtes. Car la ſemence eſt vne ſuperfluité de l'aliment, non neceſſaire à la nourriture du corps. Donques quand l'on ne prend point plus de viande qu'il eſt requis pour viure, en ce cas il n'y a rien ou peu de ſuperflu, qui ſoit conuerty en ſemence.

La deuxieſme raiſon eſt, que l'appetit deſire beaucoup plus qu'il n'eſt cõuenable pour ſatisfaire à la ſuſtentation du corps, & à la propagation de la nature, ſoit à cauſe de la mauuaiſe diſpoſition de l'eſtomach, comme

en la faim canine, en la bolimie, & lors que l'humeur melancolique est adherente aux tuniques de l'estomach, ou à cause du desguisement & saulses des viandes, lesquelles par leur varieté chatoüillent & esguisent l'appetit, & nous prouoquent de plus en plus à manger. C'est pourquoy tous ceux qui ayment la sobrieté & la chasteté, voire mesmes ceux qui sont curieux de leur santé doiuent sur tout euiter, mesme suiuant l'aduis des Medecins, telle varieté de viãdes de haut goust, dont nous auons cy-deuant parlé.

Desquelles choses appert, que la sobrieté & l'abstinence ont plus de force pour dompter la sensualité, que non pas toutes les autres mortifications, comme de porter la haire, se donner la discipline, coucher sur la dure, & autres trauaux du corps, qui ne l'affligent qu'exterieurement, &

ne touchent que la peau; & non pas la cause du mal, qui est cachee au dedans. Mais l'abstinence en tire la racine, & la va rechercher iusques au profond des veines, & reuoque le temperament de la nature à la mediocrité. Partant tous ceux qui se cognoissent sujets à telles infirmitez, doiuent se ranger sous les loix de ceste sobrieté, & suiure son conseil.

61. Iusques à present nous auons traitté des commoditez & des fruicts de la sobrieté, & pouuons confirmer nostre dire par les tesmoignages des SS. Peres: mais nous en demeurerons là, pour cause de briefueté, nous contentans seulement d'vne sentence de S. Iean Chrysostome, laquelle nous tirerons de l'Homelie qu'il a faite du ieusne: *Le ieusne, dit-il, est vne imitation des Anges, le mespris des choses presentes, l'escole des prieres, la nourriture de l'ame, le caueçon de la bouche, l'adoucis-*

ſement de la concupiſcence, comme le ſçauent trop mieux ceux qui ſont profeßion de ieuſner; il appaiſe la fureur, il retient la colere, il accoiſe les flots de la nature, il excite la raiſon, il eſclaircit l'entendement, il rend la chair plus ſouple, il chaſſe les pollutions nocturnes, il oſte les douleurs de la teſte, il rend la veuë plus claire & les couleurs plus belles: Les geſtes & le maintien des ieuſneurs ſont touſiours bien reglez, ils parlent ayſement, & ont de droites & ſainctes penſees. Voyez ce que le meſme S.Ieã Chryſoſtome en eſcrit en la 1. Homelie ſur la Gen. Vous pouuez lire pareillement ce que S. Baſile en dit en l'oraiſon du ieuſne. Sainct Ambroiſe au liure d'Elie & du ieuſne. Sainct Cyprian en l'oraiſon du ieuſne, & autres ſur meſme ſujet.

Quelqu'vn dira que ceſte ſobrieté eſt grandemẽt faſcheuſe & ennuyeuſe, comme celle qui trauaille l'homme d'vne perpetuelle faim, & qu'il 6:

seroit meilleur de mourir promptement, que de traisner vne vie miserable par l'vsage d'vn remede si rude & si fascheux ; comme celuy à qui l'on vouloit couper la cuisse, qui ne le voulut souffrir, disant ; *Que sa guarison ne luy estoit pas en telle consideration, qu'il se peut resoudre pour icelle d'endurer vne douleur si violente.*

En premier lieu ie luy responds, qu'au commencement ceste sobrieté est ennuyeuse & importune, à cause d'vne accoustumãce tout cõtraire, mais cela se passe peu à peu sans s'en apperceuoir : Car il ne faut pas tout à coup aller d'vne extremité à l'autre, mais de iour en iour retrancher petit à petit quelque chose, iusques à ce que nous soyons paruenus à quelque iuste mesure, comme Hypocrate le nous enseigne en diuers lieux. Car ainsi faisant, l'estomach se restrecit bellement, sans aucune incommodité,

dité, & se perd l'auidité que nous sentons auparauant, & lors que l'estomach est reserré à vne iuste & raisonnable proportion, nous ne receuons plus aucun desplaisir de la sobrieté: dautãt que la petite quantité du boire & du manger s'accommode fort bien à la capacité & force d'iceluy. Cela pouuons nous remarquer, en ce qu'au commencement de la Quarantaine quelques-vns se faschent de ne point dejeuner n'y estãt point accoustumez, mais auec le temps l'vsage leur rend le ieusne tolerable, & la pluspart se trouuent si bien de l'abstinence, qu'ils ne veulent faire autre chose le reste de leur vie. Aucuns font le semblable se passans de souper. En cas pareil, nous n'auons point de peine à nous passer de quelques viandes moins saines, encores qu'auparauant nostre gourmandise les nous fit grandemẽt

aymer, quand nous nous sommes accoustumez à les quitter. Donques c'est chose fausse de soustenir que la sobrieté nous trauaille d'vne perpetuelle faim.

En second lieu ie maintiens, que posé le cas que la sobrieté nous donnast quelque legere fascherie par vn long espace de temps, dont ie ne tomberay iamais d'accord: Si est-ce qu'il faut considerer que la compensation sera agreable, qui se fera d'vne petite incommodité, auec les grands fruicts qui en prouiennét d'ailleurs. Car la sobrieté chasse les maladies, rend le corps agile, sain & pur, l'exempte de toute puanteur & infection, donne vne longue vie, fait que nous trouuons les viandes communes plaisantes & agreables à nostre goust, conserue nos sens en leur integrité, & nostre memoire en sa vigueur, aiguise nos esprits & les rend

clair-voyans, & capables de receuoir des illuminations diuines; elle maistrise nos passions, elle bannist loing de nous la colere & les ennuys, & rabat les efforts de la concupiscence. Finalement elle remplit l'ame & le corps de plusieurs biens; en sorte qu'à bon droit l'on peut l'appeller mere de la santé, de la gaillardise, de la sagesse, & de toutes les vertus.

6. *Incommoditez de l'intemperance.* Tout au contraire, la vie desordónee reçoit des incommoditez innumerables, en contr'eschange d'vn plaisir qui est mince & de peu de duree. Car elle charge l'estomach de pesanteur, empesche la santé, introduit plusieurs maladies, rend le corps sale, puant, plein de morue & d'excremens, excite à la paillardise, assujetit l'ame aux passions, hebete les sens, debilite la memoire, obscurcit l'esprit & le iugement, bref elle rend l'entendemét stupide & moins

idoine à toutes ses fonctions, comme aux sciences, à l'oraison, à la meditation, aux choses sublimes, & à tout ce qui regarde son salut: d'où vient que le profit qu'il pourroit faire en la cognoissance de beaucoup de choses tres-excellentes en la saincteté de vie, & aux merites des bonnes œuures est beaucoup moindre. Mais quel grand bien donques peut reüssir de tout cela? vne volupté briefue & momentanee, dont nous n'auons le sentiment qu'autant qu'il faut de temps pour manger la viande, & iusques à ce qu'elle soit passee dans l'estomach, & ceste volupté encores est-elle beaucoup vile, nous estant commune auec les bestes brutes, & ne donne plaisir qu'à la moindre partie de nostre corps; sçauoir est, à la langue, au palais, & au gosier: & pour si peu de cas nous souffrons tant de maux.

Telle friandise est cause de toute la difficulté qui se rencontre en la sobrieté: Car s'il n'y auoit aucun plaisir à boire & à manger, il n'y auroit aucune difficulté à s'en abstenir. Ores c'est chose bien certaine, que l'intemperance n'a point d'autre cõtentement que ceste sale & courte volupté de la bouche. Que c'est vne chose miserable & indigne de l'hõme, de se rendre esclaue de sa bouche, & pour son occasion endurer tant de dommages & d'incommoditez! Combien receuons-nous d'absynthe & d'amertume pour bien peu de douceur?

Ces choses doiuent estre diligemment considerees & balancees, & sur tout par les Ecclesiastiques & ceux qui sont dediez au seruice de Dieu, la profession desquels est de vaquer aux fonctions de l'ame, & s'appliquer aux choses diuines. Car si nous

y penſons ſoigneuſement, il ne ſe peut faire que la ſobrieté ne nous ſoit agreable & facile, & que nous n'ayons l'intemperance en horreur, & ne la deteſtions. Quoy ne rougirons-nous pas de honte de noſtre fetardiſe? ne mourons-nous pas de regret de noſtre laſcheté de courage, pour nous voir tellement aſſujettis au ſeruice de noſtre bouche? Quoy ſubir le joug de ſon empire eſt-ce pas choſe fort rude à ſupporter? Et ne pouuoir reſiſter à ſes aleichemens ſi abiects & de ſi peu de duree, eſt-ce pas vne notable infamie? Qui a-il de plus deshonneſte & de plus honteux, que d'eſtre reduit en l'eſclauage de ſa bouche & de ſon ventre? Qui a-il de plus impertinent, que de renoncer à tous les biens & de l'ame & du corps, que la ſobrieté nous apporte, pour vne petite volupté de la bouche, & ſe donner en proye à toutes

les incommoditez, & les maux que l'intemperance nous force de receuoir? Miserable condition des mortels, qui est hommagere de telles vanitez, qui est aueuglee de si grandes tenebres, & subjette à des erreurs si prejudiciables, l'entendement duquel est abusé sous l'espece d'vn bié delectable, comme par vn songe, en iugeant mal, & faisant le choix de cela qui se presente!

Voila ce que nous auons à dire de la sobrieté, entant qu'elle est vn instrument tres-vtile pour conseruer le corps en santé, & l'entendemẽt en vigueur iusques à vne lõgue vieillesse, & pour acquerir de tres-grãds biés & à l'vn & à l'autre, tant tẽporels que spirituels: Or ie faits à Dieu vne instante priere, que plusieurs en fassent leur profit. Partant ie finiray par les paroles de S. Pierre, qui excitent tout le monde à la sobrieté: *Mes freres,*

dit-il, *ſoyez ſobres & vigilans, d'autant que le diable qui eſt voſtre ennemy tournoye comme vn Lyon rugiſſant, cherchãt qui deuorer; auquel vous auez à faire reſiſtance, fortifiez en la foy.* Car la ſobrieté eſt non ſeulement profitable pour vaincre les tentations de la chair, où la pluſpart des mortels ſuccombent, mais auſſi pour toutes les autres paſſions deſreglees : comme pareillemẽt elle nous ſert beaucoup pour paruenir à toutes les autres vertus, ainſi que nous l'auons fait paroiſtre par la deduction des raiſons que nous auons rapportees en ce diſcours.

TRAITTE DE LA SOBRIETE'.

Par Louis Cornaro Venitien.

Traduict du Latin du mesme R. P. LEONARD LESSIVS de la Compagnie de IESVS.

Par SEBASTIAN HARDY *Parisien, Receueur des Aydes & Tailles du Mans.*

C'Est chose tres-asseuree que l'accoustumance se trouue en nature par succession de temps; tellement que nous sommes comme forcez d'vser des choses bonnes & mauuaises, esquelles nous nous sommes accoustumez. Et mesmes nous voyõs en beaucoup de rencontres que la coustume a beaucoup plus de force, que non pas la raison: & cela deuons Fo[rce de] l'ac[coustu]ma[nce]

nous tenir pour maxime tres-veritable. Car souuent vn homme de bien deuient mauuais, par la familiarité qu'il contracte auec les meschans. Et comme vne bonne coustume se conuertit maintesfois en mauuaise, de mesme la mauuaise se change en bonne. Car comme celuy qui de bon qu'il estoit, par vne mauuaise coustume deuient mauuais: celuy là mesme par la hantise & frequentation des bons, retourne en sa premiere bonté, & tout cela procede de la vertu de l'accoustumance.

Ce que considerant en moy-mesme, ie me suis apperceu de trois grands maux, qui se sont introduits de mon temps en Italie, par vne mauuaise accoustumance. Le premier est la flatterie, & les ceremonies de la Cour; Le deuxiesme, vne façon de viure, conforme à l'opinion

& à la doctrine de Luther; Le troisiesme est la *crapule*. Ces trois vices, ou plustost monstres cruels de la vie humaine, ont banny de la vie ciuile toute sincerité, de nostre ame la religion, & de nos corps la santé.

C'est pourquoy ie me suis resolu de traitter du dernier, & monstrer que c'est vn vray abus, qu'il faut retrancher s'il est possible. Quant à ce qui touche l'heresie de Luther, & la flaterie des Courtisans, dans peu de temps quelque excellent esprit entreprendra de refuter l'vne, & de remedier à l'autre, & ainsi ie me promets auant que de mourir, de voir ces trois abus totalement ostez & dechassez, & l'Italie restituee en ses bónes & anciennes mœurs.

Donques, afin d'en venir au sujet dont nous voulons traitter: nous disons, que la *crapule* est vne chose pernicieuse, dautant qu'elle donne le 3

Crapu[le] siste e[n] cez d[e] & de[...] ger.

coup de la mort à la sobrieté : & encore que chacun recognoisse qu'elle tire son origine du peché de la gourmandise, & que la sobrieté soit fille de la vertu de temperance : neantmoins la *crapule* tient son rang maintenant entre les choses liberales & honnestes; & la sobrieté est appellee sordide, & digne de mépris. Et tout cela ne prouient que de la force de la coustume, que le goust & l'appetit sensuel ont mis au monde, qui ont tellement flatté & enyuré les hommes, qu'ayant quitté le bon chemin, ils ont prins le mauuais, qui les conduit à la dérobee à d'estranges & mortelles maladies, & à vne vieillesse precipitee, veu que n'ayás encore attaint l'aage de quarante ans, ils sont tous decrepits, & ont le pied sur le bord de la fosse, au lieu que la sobrieté, auant qu'elle fut chassee, conseruoit les hommes en

bonne ſanté, iuſques à quatre vingts annees, & au de là.

O miſerable & infortunee Italie! ne voy tu pas que la *crapule* en fait mourir par chacun an plus que la peſte ny la guerre? Que diray-je de tes feſtins veritablement deshonneſtes, qui ſont maintenant en vſage; leſquels ſont tellement exceſſifs & inſupportables, que l'on ne peut faire des tables aſſez grandes, pour la multitude infinie des viandes dót elles ſont chargees; tellement qu'il faut mettre plats ſur plats, en forme de mont-joyes? Qui pourra viure parmy de ſi grands excez & poiſons dommageables à la vie humaine? Pourquoy n'apportons-nous quelque regle en ce deſordre? Car ie ſuis fort aſſeuré que cela deplaiſt grandement à la Majeſté Diuine. Que ceſte nouuelle mort ſoit chaſſee, ceſte peſte inoüye du temps de nos

Le lu[...] feſtin[...]

Majeurs, afin qu'elle ne cauſe plus tant de dommages aux eſprits & aux corps. Et comme par authorité publique l'on donne ordre à faire les prouiſions de viure : que ne met-on pareillemēt vne police, pour retrancher les excez qui ſe commettent en l'vſage d'iceux, & pour empeſcher que les citoyens n'en reçoiuent tant de dommage en leur ſanté?

Il n'y a point faute de remedes familiers pour exterminer ceſte *crapule*, dont chacun peut vſer libremēt en ſon particulier, ſçauoir eſt, ſ'il veut viure ſelon la ſimplicité de nature, laquelle ſe contente de peu, ſ'il garde la mediocrité d'vne ſaincte temperance par l'ordonnance de la raiſon, ſ'il ſ'accouſtume de ne point manger d'auantage que la neceſſité de la vie le requiert, tenant pour maxime, que l'outre-plus apporte des maladies & la mort, & s'il

pense que le plaisir de la bouche est de peu de duree, qu'il nuit grandement au corps, & qu'en fin il cause la ruine & du corps & de l'ame. I'ay veu plusieurs de mes amis qui auoiét l'esprit excellent, & qui estoient d'vn naturel robuste, qui sont morts en la fleur de leur aage; assassinez par ceste intemperance, lesquels seruoient au monde d'ornement, & donneroient du contentement à beaucoup s'ils estoient encores en vie. Partant afin d'obuier à tant de maux, ie me suis proposé par ce brief discours, de faire cognoistre clairement que l'intemperance est vn abus, lequel peut estre facilement osté, en mettant en sa place la sobrieté. Ce que i'entreprendray plus volontiers, y ayant plusieurs enfans de bon entendement qui m'y ont obligé. Car quand ils ont veu leurs peres estre decedez en la fleur de leurs ans, & qu'à l'aage

de quatre-vingts vn an, i'estois encore si sain & si robuste, il leur a prins enuie de pouuoir paruenir iusques là : & m'ont instamment prié de leur declarer comme ie m'estois cóporté. Partant afin de leur satisfaire, & pour seruir à plusieurs autres qui desirent le semblable, ie leur feray le discours des raisons qui m'ont induit à quitter l'intemperance, & à suiure la sobrieté, racontant la façon dont ie me suis seruy, & le grand bien qui m'en est reuenu. Ie diray donques, que les infirmitez, qui auoient non seulement commencé à me trauailler, mais qui auoient ja grandement gaigné sur moy, ont esté cause que i'ay abandonné l'intemperance, à laquelle i'estois fort adonné: car par elle, & par ma mauaise habitude (ayát l'estomach fort froid & fort humide) i'estois tombé en diuerses maladies, comme en vne douleur d'estomach,

& de costé, le plus souuent ie commençois à estre trauaillé des goutes, & d'vne fievre presque continuë, & d'vne soif sans relasche. De ceste mauuaise disposition il ne me restoit autre chose à esperer que la mort, apres de longues & fascheuses douleurs: encore que ma vie fut autant esloignee de son terme, par le cours ordinaire de la nature, comme elle en estoit proche par l'intemperance. Estát donques indisposé de ceste sorte, depuis trente cinq iusques à quarante ans, apres auoir esprouué toutes sortes de remedes, sans aucun fruict; les Medecins iugerent qu'il y auoit encore vn remede à mes maux, si i'auois volóté de le pratiquer estroitement, & de le continuer auec patience, assauoir la sobrieté & regime de viure, laquelle a beaucoup de puissance pour le recouurement, & pour la conseruation de la santé, com-

me l'intemperance luy eſt grandement preiudiciable, ainſi que l'experience me l'auoit fait apprendre. Car la ſobrieté conſerue en ſanté ceux qui ſont de mauuaiſe habitude, & en aage decrepite, & l'excez de la bouche terraſſe ceux qui ſont en l'Auril de leurs ans, & d'vne bonne & forte complexion, ce que meſme la raiſon nous cõfirme. Car les choſes contraires ont des operations & des effets contraires, l'art corrige ſouuent les defaux de nature, les terres ſteriles & mauuaiſes, par les engrets & labours de ſon maiſtre ſont réduës fertiles & fructueuſes. Ils diſoient d'abondant que ſi deslors ie n'vſois d'vn tel remede, que peu de temps apres ie ſerois reduit à telle extremité, que ie ne pourrois plus eſtre ſecouru, & qu'incontinent ie perderois la vie. Apres leſquelles raiſons par moy entenduës, ayant en horreur vne mort ſi precipitee, & eſtant preſſé de

douleurs continuelles, ie me laiſſay emporter à ceſte perſuaſion, que de la temperance ou de l'intemperance, deuoient naiſtre ces contraires effets: & ayant pris courage, par vne bonne eſperance, que ie conceuois de pouuoir eſchapper la mort, & de me voir deliuré de ces douleurs, ie fis reſolution de me ranger ſous les loix d'vn regime de viure.

Partant ayant receu la regle que ie deuois garder, qui me defendoit de ne manger ny boire que des viandes & du vin qu'ils appellent des infirmes, & encore en petite quantité, comme ils m'auoient ordonné auparauant: mais deſirant alors touſiours viure à ma mode, & negligeant ce regime, i'vſois de viandes agreables à mon gouſt, & quelques chaleurs internes qui me peuſſent trauailler, ie ne laiſſois de boire dautāt & du meilleur, ſans en dire aucun mot aux Me-

decins, comme d'ordinaire les malades ont couſtume de faire: mais apres m'eſtre reſolu de ſuiure la temperance & de me ranger à la raiſon, voyant qu'il n'y a nulle peine, & que c'eſt le vray deuoir de l'homme, ie me ſuis tellement aſſubietty à ceſte façon de viure, que iamais depuis ie ne me ſuis detraqué du droit chemin. Ainſi faiſant, en peu de iours i'ay recogneu que je receuois vn notable ſoulagement, & en continuant telle maniere de vie en moins d'vn an, encore que ce ſoit choſe incroyable à pluſieurs, ie fus guary de toutes mes infirmitez.

Eſtant retourné en conualeſcence, ie commençay à conſiderer la force de la temperance, & à m'arraiſonner en ceſte ſorte: Si la ſobrieté a eu tant de puiſſance, que de vaincre tant de maux dont i'eſtois tourmeté, & de me redonner ma ſanté, à plus forte

raison pourra-elle me la conseruer, corriger ma mauuaise habitude, & fortifier mõ estomach debile. Deslors ie me mis à rechercher curieusement quelles viandes seroient conuenables à mon dessein, & celles qui y seroient contraires; & me deliberay de faire experience, si celles qui sont agreables au goust m'apporteroient ou de la commodité, ou de la nuisance: & si le prouerbe des bons compagnons estoit veritable; *Que ce qui plaist au goust, nous sert de nourriture & nous est profitable.* Ce que i'ay trouué notoirement faux, par l'espreuue que i'en ay faite: Car bien que les vins forts & le boire froid me pleussent grandement, comme aussi les melons & les fruicts, la sallade, le poisson, la chair de porc, les tortuës, les legumes, la pasticerie, & choses semblables: neantmoins i'en sentois de l'incommodité. Partant ayant apprins à deuenir plus

ſain par l'experience, ie quittay tout à fait toutes ces ſortes de viandes, & les vins forts & le boire froid, vſant d'vn vin delicat propre pour mon eſtomach, & en telle meſure qu'il pouuoit le digerer aiſément. I'ay fait le ſemblable des viandes, & pour la qualité & pour la quantité, m'accouſtumant de plus, de ſortir touſiours de table auec mon appetit, encores que ie peuſſe boire & manger dauantage, m'accommodant à ce commun prouerbe: *Que le vray regime de la ſanté, c'eſt de ne iamais ſe ſaouller de viandes.*

M'eſtant ainſi retiré de toute intẽperance, ie me ſuis attaché à la ſobrieté, & à vne façon de viure bien reglee, laquelle en premier lieu a fait les effets que ie viens de dire; ſçauoir eſt, qu'en moins d'vn an ie fus deliuré de tous les maux, qui m'auoient ſi long-temps aſſiegé, & qui s'eſtoient

rendus comme incurables: en apres ie ne suis plus tombé en maladie, cõme ie soulois par chacun an, quand ie faisois grand chere, & que ie viuois selon mon appetit. Partant deslors ie suis deuenu grandemẽt sain & dispos, & iusques à maintenant ma santé a tousiours continué, pour ne m'estre iamais depuis departy de ce train de vie, que i'ay entreprins d'obseruer le reste de mes iours: lequel par vne force merueilleuse, fait en sorte que le boire & le manger prins auec mesure conuenable, communique au corps sa vertu, & se descharge facilement de tout ce qui est superflu, & sans engendrer aucune humeur mauuaise.

Auec ce regime de vie, ie me suis gardé de quelques autres choses qui me pouuoient incommoder en ma santé: c'est à sçauoir, d'vn chaleur trop grande, d'vne froidure excessiue, d'vn

trauail immoderé, de trop longues veilles, & de l'excez au cómerce du mariage ; ie me ſuis eſloigné du mauuais air, ie me ſuis retiré des vents, & des ardeurs du Soleil. Car encores que la ſanté conſiſte principalement en vne certaine meſure du boire & du manger, toutesfois toutes ces choſes que nous venons de dire ont leur force particuliere. Ie me ſuis auſſi cóſerué à mon poſſible de haine, de melancolie, & des autres pertubations de l'eſprit, qui ont vne grande puiſſance ſur nos corps. Toutesfois ie n'ay peu tant faire par mes iournees, que ie n'aye eſté atteint par quelques vnes : mais i'ay recogneu par experience, que toutes telles incommoditez ne peuuent beaucoup endommager les corps de ceux qui ſont bien diſpoſez, par vne moderation dont ils vſent en leur boire & manger. Tellement que ie pourrois veri-

tablement dire, que ceux qui en ces deux poincts obseruent vne mediocrité, ne peuuent pas estre grandement offensez par ces autres accidéts. Galien le nous confirme, quand il dit, *Que les autres excez, comme les ardeurs vehemẽtes du Soleil, la froidure, les vẽts, & les trauaux luy auoiẽt porté peu de nuisance; d'autant qu'il auoit esté tousiours fort sobre au boire & au manger, & que iamais il n'auoit esté trauaillé de telles incommoditez, qu'vn seul iour de sa vie qu'il demeura malade.* Et qu'ainsi ne soit, ie l'ay recognu par l'experience que i'en ay faite moy-mesme, comme beaucoup de ceux qui sont de ma cognoissance le peuuent tesmoigner. Car i'ay souuent enduré des froidures, des chaleurs, & autres incommoditez du corps; i'ay pareillement receu de grandissimes afflictions d'esprit. Mais tous tels accidens ne m'ont gueres fait de prejudice, lesquels ont

esté grandement dommageables à ceux qui ne viuoient ſobrement comme moy. Car comme mon frere & quelques autres de mes plus proches me veirent attaqué par quelques perſonnages grandement puiſſans en vn procez de grande conſequence, dont ils redoutoient l'euenement, ils ſe laiſſerent ſurprendre d'vne telle melancolie, en laquelle tombent volontiers ceux qui font des excez, qu'elle gaigna tellement ſur eux, qu'elle leur auroit de beaucoup aduancé leurs iours. Et moy à qui l'affaire deuoit peſer dauantage ſur le cœur, ie n'en ay eu aucun reſſentiment, dautant que telle humeur pour lors ne dominoit en moy : Mais qui plus eſt pour me donner courage, ie me perſuadois que ce procez m'eſtoit arriué comme par vne diuine prouidence, afin de pouuoir remarquer quelle force la ſobrieté peut auoir ſur nos corps &

ſur nos eſprits, & qu'en fin i'en aurois bonne iſſuë, comme il eſt arriué puis apres. Car ie gaignay mon procez auec beaucoup de gloire, & auec vn grand aduantage pour ma famille: dont pour lors ie receu vne reſiouyſſance indicible, ſans en reſſentir en mon corps nulle incommodité. Et par ainſi il eſt tout manifeſte, que la melancolie & les autres paſſions de l'eſprit, ne peuuent cauſer aucun dómage à ceux qui viuent ſobrement.

Ie dis bien dauantage, que les contuſions & les cheutes, qui cauſent aux autres de grandiſſimes maladies, & quelquesfois les mettent au danger de la mort, ne les incommodent que bien peu, & n'en reçoiuent qu'vne fort petite douleur; & de cela i'en ay fait l'experience en l'âge de ſoixante dix ans. Car comme i'eſtois dans vn carroſſe, que les cheuaux trainoient d'vne grande viteſſe, il arriua qu'eſtát

versé ils coururent quelque temps, dont ie demeuré fort blessé en la teste & par tout le corps, & en eu pareillement vn bras & vne iambe démis. Et comme les Medecins m'eurent veu en si mauuais estat, ils conclurét, que ie ne pouuois encores viure trois iours: neantmoins qu'en tout euenement l'on pouuoit vser de deux remedes; sçauoir est, de l'ouuerture de la veine, & de purgation, pour empescher l'abondance des humeurs, l'inflammation & la fievre, laquelle indubitablement deuoit aussi-tost suruenir. Et moy tout au contraire, estát bien asseuré que le train d'vne vie si reglee que i'auois continué l'espace de tant d'annees, auoit si bien temperé & ordonné les humeurs de mon corps, qu'elles ne pouuoient estre beaucoup troublees ny esmeuës, ou causer vne grande fluxion, ie rejettay l'vn & l'autre remede, & me contenté

de me faire remettre le bras & la iambe, & de me faire frotter tout le corps auec des huilles conuenables à mon mal. Et ainsi, sans aucun autre remede ie me trouué guary, & sans nulle incommodité, dont les Medecins furent autant estonnez, comme de quelque miracle. Dont ie concluds, que ceux qui ayment à viure sobrement sentent peu de mal des autres incommoditez.

Mais ie sçay pareillement par l'experience que i'en ay faite, que ceux qui de longue main se sont accoustumez à vn regime de vie, ne le peuuét quitter sans quelque grand inconuenient. Il y a quatre ans (car i'auois desja soixante dixhuict ans) quand par l'aduis des Medecins, & par l'importunité des miens, ie fus forcé de boire & de manger vn peu plus que de coustume, dont ils rendoient diuerses raisons, que la vieillesse ne pouuoit estre 12

sustentee en beuuant & mangeant si peu, & que ce n'estoit assez que la nature fut sustentee tellement quellement, mais que le boire & le manger deuoient donner au corps la force & la vigueur, & que cela ne se pouuoit faire que par ces deux moyens. Mais pour mon regard i'insistois au contraire, que la nature estoit contente de peu, que ie m'estois conserué tant d'annees viuant de ceste sorte en bonne disposition, que ceste coustume estoit tournee en nature, qu'il estoit plus à propos, que par l'accroissement des annees, se diminuans les forces peu à peu, que la mesure du boire & du manger deuoit aussi estre plustost diminuee, que non pas augmentee, afin qu'il y eust quelque proportion entre l'agent & le patient, & que la force de l'estomach alloit tousiours en diminuant. Que les deux Prouerbes vsitez en Italie, nous confirment

telle opinion. L'vn qui dit, *Que qui veut manger long-temps, doit manger peu*; voulant nous faire entẽdre, qu'en mangeant peu nous prolongeons nostre vie: & l'autre, *Que la viande qui reste, profite dauantage à celuy qui n'en mange, que celle qui est mangee*; qui veut autant à dire, que l'incommodité que nous receuons de boire & de manger par excez est plus grande, que n'est la commodité d'vn vsage moderé d'iceux. Mais il ne fut iamais en ma puissance de me pouuoir guarentir des importunitez assiduelles, dont i'estois assiegé. En fin pour ne me monstrer trop entier en mes opinions, & pour obliger mes amis, ie leur baillé les mains, & m'accorde à croistre mon ordinaire de deux onces. Car n'ayans auparauant par chacun iour que douze onces de toutes viandes, comme de pain, de iaunes d'œufs, de chair & de menestre à iuste mesure, i'adiou-

ſté deux onces qui faiſoient quatorze : & augmenté ma boiſſon qui n'eſtoit que de quatorze onces, iuſques à ſeize. Dix iours apres telle augmentation opera en moy, que de gaillard & bien diſpos, ie deuins melancolique, & cholerique ; Tellement que toutes choſes m'eſtoient faſcheuſes, & que ie ne ſçauois, ny ce que ie diſois, ny ce que ie faiſois. Le dixieſme iour il me vint vn mal de coſté, qui me dura vingt deux heures, en apres vne fort violente fievre, qui me dura trente cinq iours, & autant de nuićts, encore qu'apres le quinzieſme elle ayt touſiours diminué. Pendant ce temps ie n'eu iamais vn quart-d'heure de repos, d'où chacun me iugeoit à la mort. Neantmoins, graces à Dieu, ie me ſuis guary par ce ſeul regime de viure, encore que i'euſſe ſoixante dixhuićt ans, que ce fut en la ſaiſon de l'Hyuer, durant vne grande froidure,
& que

& que ie fusse extremement maigre. Et ie suis fort certain, qu'apres Dieu, rien autre chose ne m'a deliuré de la mort, que ceste reglee & exacte façon de vie que i'auois cõtinuee tant d'annees, durant lequel temps ie n'auois iamais senty aucune indisposition qu'vn ou deux iours seulement. Car vne si longue temperance ayant consommé les malignes humeurs, empescha la naissance d'autres ; & que les bonnes ne vinssent à se corrompre, ou à contracter quelque maligne qualité, comme il arriue d'ordinaire aux autres vieillards, qui viuent sans ce regime. Il n'y auoit nulle malignité és humeurs de mon corps ja vieil, laquelle a de coustume de faire mourir les autres. Mais la nouuelle humeur maligne dont ie viens de parler, introduite par ce nouueau desordre, & ceste maniere desreglee de vie, n'eust pas

le pouuoir, bien que la maladie fut tres-griefue, de me faire mourir.

De toutes ces choses nous pouuōs clairement apperceuoir quelle puissance peut auoir le regime de viure, & la vie desreglee, la temperance dis-je, & l'intemperance, dont celle-là m'a conserué en santé par vn si long espace d'annees; & celle-cy, encores que l'excez par moy fait fut fort petit, en peu de temps m'a tellement abattu. Si le monde se maintient par vn ordre, si nostre vie dépend de l'armonie & proportion des humeurs & des elemens, il ne faut trouuer estrange, si nous deuons par vn ordre conseruer vne certaine regle au boire & au manger, & si elle est destruite & ruinee par vn desordre & desreglement. L'ordre rend les disciplines plus faciles, il fait que les armees emportent les victoires, il retient les Royaumes, les villes, &

les familles en paix & en concorde, & les y affermit : D'où ie viens à conclure, que la vie reglee est vn certain moyen & fondement d'vne vie saine & longue, & la vraye & seule medecine de plusieurs maux. Et personne ne sçauroit maintenir le contraire, pourueu qu'il y ait prins garde exactement. C'est pourquoy le Medecin qui visite vn malade, luy ordonne ceste premiere medecine, de manger & de boire auec certaine moderation, & quand il est reuenu à côualescence, il luy recommande le semblable, s'il desire conseruer sa santé. Et est sans doute, que s'il gardoit ceste regle de vie, qu'il seroit à l'aduenir exempt de maladie, d'autant qu'elle en retrancheroit toute cause, & ainsi il n'auroit besoin ny de Medecins, ny de medicamens. Et de plus, s'il vouloit s'estudier à ce qui luy fait besoin, il se rendroit excel-

lent, voire tres-parfait Medecin. Car en effet nul ne peut eſtre parfait medecin pour les autres, comme pour ſoy-meſme. Et la raiſon eſt, que chacun peut par diuerſes experiences cognoiſtre la condition de ſa nature; & ſes proprietez occultes, quelles viandes, quelle boiſſon, & quelle meſure luy eſt cõuenable. Ce que nous ne pouuõs pas bonnement remarquer aux autres: d'autãt qu'vne longue experience & vne fort exacte obſeruation eſt requiſe en ce cas, laquelle nous ne pouuons aiſément faire enuers les autres; y ayant plus de diuerſitez de temperamens, que de viſages. Qui eſt-ce qui croira que le vin vieil me nuit à l'eſtomach, & que le nouueau m'y profite, & que le poiure m'eſchauffe moins que la cannelle? Qui eſt le Medecin qui euſt peu me deſcouurir ces occultes proprietez, ſi par vne longue

experience à peine ay-ie peu les recognoiſtre ? Partant nous ne pouuons eſtre parfaits Medecins des autres, comme de nous meſmes : & puiſque l'homme n'a point de meilleur Medecin que ſoy-meſme, ny de meilleur medicament que la ſobrieté, c'eſt choſe fort certaine qu'il nous la faut totalement embraſſer.

Toutesfois ie ne veux maintenir que les Medecins ne ſoient point neceſſaires, & qu'il ne nous en faille faire beaucoup d'eſtat, pour cognoiſtre & guarir les maladies, eſquelles ſont ſujets d'ordinaire ceux qui ne gardent point de regle en leur maniere de viure. Car ſi l'amy qui te viſite ſeulement en ta maladie, qui te conſole par ſes diſcours, & a compaſſion de ta douleur, te fait vn plaiſir ſingulier ? combien le Medecin doit-il eſtre en plus grande eſtime, qui comme amy te viſite afin de te

soulager, & comme Medecin ordonne des remedes & te promet la guarison? Mais pour la conseruation de nostre santé, ie suis d'auis qu'au lieu de Medecin, nous ayons recours au regime de viure; lequel, comme l'experience nous l'enseigne, est vne medecine naturelle qui nous est fort conuenable: d'autant qu'elle conserue en bonne santé les corps mal habituez, & les fait viure iusques à cent ans & au delà, & qu'en fin ils finissent leurs iours sans le sentiment d'aucunes douleurs violétes, par vne simple dissipation de l'humeur radicale, tout ainsi que le feu d'vne lampe qui s'esteint faute d'huille. Plusieurs ont estimé que cela se pouuoit faire par le moyen de l'or potable, & par la pierre philosophale recherchee si curieusement par vn nombre infiny d'abusez, & qui n'a encores esté trouuee par aucun: mais tout

cela ne profite de rien, sans vne vie reglee.

Les hommes sensuels & intemperans qui sont en grand nombre, voulans rassasier leurs appetits, & faire grande chere, ores qu'ils recognoissent le mauuais traitement qu'ils reçoiuent de l'intemperance, fuyent neantmoins la sobrieté, daurãt qu'ils disent; *Qu'il vaut mieux ne viure que dix ans selon son appetit, que de retenir & forcer la nature aßiduellement.* Mais ils ne considerent pas de quelle importance sont dix annees en pleine santé, lors que nous sommes en vn âge meur, où la prudence & la sagesse, comme aussi toutes autres vertus, sont paruenuës au degré de perfection. Qu'ainsi ne soit, tous les liures que nous auons, dont nous faisons beaucoup d'estat pour la singuliere doctrine dont ils sont remplis, n'ont-ils pas esté composez par leurs

Autheurs en cet âge de maturité,dót ceux adonnez aux plaiſirs de leur bouche ne tiennent aucun compte?

Ils diſent d'abondant, que le regime de viure eſt ſi difficile, qu'il ne ſe peut garder. A quoy ie reſponds, que Galien s'y eſt aſſujetty, & qu'il s'en eſt ſeruy comme d'vne medecine ſinguliere. Que Platon, Iſocrate, Ciceron & pluſieurs autres des Anciens ont fait le ſemblable, & de noſtre temps Paul 3. le Cardinal Bembe, & de nos Ducs Lande & Donat, & pluſieurs autres de moindre condition, non ſeulement en la ville, mais auſſi en la campagne. Que ſi par le paſſé beaucoup ont obſerué ceſte ſobrieté, & que grand nombre d'hómes la gardent encores de preſent, ce n'eſt point choſe que tous ne puiſſent executer, principalemēt n'eſtant beſoin de beaucoup de choſes fort exquiſes, & qu'il ne faut ſeule-

ment que commencer, & s'y accouftumer tout doucement.

Et n'importe que Platon maintiéne que ceux qui viuent dans le tracas des affaires publiques ne peuuent pas se ranger à ceste vie reglee, dautant que plus souuent que tous les iours, il leur faut endurer le chaud, le froid, le vent, la pluye, la neige, & mille autres incommoditez, qui ne s'accordent pas bien à telle façon de viure: Mais ie soustiens que tels inconueniens ne peuuent beaucoup nuire, si vous vsez de sobrieté en vos repas, qui est vn remede facile & grandement conuenable, lequel se peut aisément pratiquer par ceux qui sont occupez pour le public, tant pour s'exempter des maladies, qui peuuent empescher les fonctions publiques, comme aussi pour auoir l'esprit plus vigoureux aux affaires qui se presentent.

Quelques autres objectent, que celuy qui vit reglément, n'vsant que de viandes propres pour des malades, & en petite quantité, se trouuera bien empesché quand quelque maladie le viendra assaillir, & qu'en plaine santé par anticipation s'estant mis à la diete, il ne sçaura que faire puis apres.

Ie leur responds en premier lieu, que la nature qui s'efforce de conseruer l'homme autant qu'elle peut, nous enseigne comment nous deuons nous gouuerner en maladie: car incontinent elle nous oste l'appetit, afin que nous ne mangeons que bien peu, *pource qu'elle se contente de peu.* Tellement que le malade, soit qu'auparauant il fut sobre ou non, alors qu'il est malade, il ne doit vser d'autres viandes, que de celles qui sont propres aux malades, & beaucoup moins que quand il estoit en

ſanté: car ſ'il vouloit manger autant qu'auparauant, il accableroit la nature, qui eſt ja chargee, & affoiblie par la maladie.

En ſecond lieu, ie dits que celuy qui eſt ſobre, ne peut tomber malade que rarement, & qu'il n'eſt indiſpoſé que bien peu de temps; dautant que le regime de viure a oſté la cauſe du mal, & que la cauſe du mal eſtát oſtee, il eſt neceſſaire que l'effet, qui eſt la maladie ceſſe pareillement.

Partant puiſque le regime de vi- 18
ure eſt tellement vtile, loüable & ex- *Qu'i*
cellent, il merite d'eſtre embraſſé de *gara*
tout le monde; notámẽt pour eſtre *ſobr*
ſi facile, & tellement propre au naturel de l'homme. *Car il n'eſt pas neceſſaire que celuy qui veut mener vne vie ſobre, boiue & mange auſsi peu que ie faits, ie ne luy deconſeille pas l'vſage des fruits, du poiſſon & d'autres choſes, dont*

ie ne mange point. Si ie mange peu, cela suffit pour mon estomach, qui est petit & debile; Ie m'abstiens des fruits, du poisson, & autres pareilles viandes, dautant qu'elles me sont nuisibles: Mais ceux qui s'en trouuēt bien, peuuēt, voire mesme en doiuent vser: mais il se faut bien garder d'en prendre d'auantage que l'estomach n'en peut digerer, fussent-elles les meilleures du monde. Tellement que celuy qui n'est nullement incommodé pour viande, & pour boisson qu'il puisse prendre, il doit s'arrester à la regle de la quantité, & non de la qualité, ce qui n'est que trop facile.

). per- ieil- fai- ous- rād

Que personne ne me vienne dire qu'il y en a beaucoup qui viuēt longuement, mesme iusques à vne extreme vieillesse, encores qu'ils viuēt desreglement: dautant qu'encores que cela soit incertain, perilleux, & que rarement il arriue, tel exemple

ne nous doit asseurer pour nous induire à faire le semblable. Ce n'est pas vne action de prudence de s'exposer aux dangers, & aux incommoditez de tant de maladies, & de la mort, par l'esperance d'vn heureux succez, qui arriue à si peu de personnes. Le vieillard qui vid sobrement est plus asseuré de sa vie, encore qu'il ne soit d'vne complexion robuste, qu'vn ieune homme grandement fort, qui vit sans aucune regle: mais celuy qui est d'vn bon temperamét, sans doute peut viure plus longuement, que celuy qui est mal composé, pourueu qu'il viue auec quelque regle. Il peut arriuer quelquesfois, que quelqu'vn soit d'vn temperament si bon & si robuste, que sans vne obseruation si exacte d'vn regime de vie, il viue vn grand nombre d'annees, & qu'il ne meure qu'en extreme vieillesse, par vne pure re-

ſolution: comme à Veniſe, arriua à Thomas Contareno Procureur, & à Padoüe à Anthoine Capodi Vacca: mais à peine ſ'en pourra-il trouuer vn entre cent mille. En ſorte qu'en l'eſgard des autres, ſi quelqu'vn d'entr'eux deſire viure en ſanté, & mourir ſans aucune douleur & incommodité, il faut qu'il viue ſobrement. Car par ce moyen & non autrement, il peut ioüir des fruits de ceſte vie, qui ſont ſinguliers, en grand nombre, & grandement eſtimables.

o. ffects ſo- Premierement, dautant qu'elle fait que les humeurs du corps ſont pures & benignes, & que par ainſi nulles fumees ne montent du ventricule au cerueau. Et de là ſ'enſuit que le cerueau eſt auſſi pur & net que la glace d'vn miroüer, & que l'eſprit en toutes ſes fonctions en eſt plus vigoureux. Tellement que plus aiſémét il ſ'eſleue de la cóſideration

des choses basses & terriennes, à celles qui sont celestes & diuines, & descouure beaucoup de secrets, ausquels il n'eust iamais pensé; sçauoir est, combien la puissance de Dieu est grande, sa sagesse & sa bonté pareillement. De là il descend à la nature du corps, qu'il recognoist estre vn ouurage diuin. Il voit & touche de la main, ce qu'en vn autre aage, & ayant le cerueau moins purgé, il n'eust iamais peu ny voir, ny comprendre. Alors il apperçoit la turpitude du vice, en laquelle tombe celuy qui ne peut dompter ses passiós; Il remarque alors ces trois affections desordonnees qui nous accompagnent dés le commencement de nóstre aage, sçauoir du plaisir de la chair, des honneurs & des richesses, qui ont accoustumé de croistre és vieilles gens, lesquelles celuy-là sçait temperer, & retenir fort facilement,

qui de longue main s'eſt laiſſé conduire par la raiſon, ſans ſe laiſſer emporter à ſes appetits, en ſorte qu'il n'en eſt pas beaucoup moleſté ny trauaillé. En apres, alors qu'il ſe void proche de la fin de ſa vie, & que la nature eſt preſte à ſe reſoudre, il n'en conçoit aucune triſteſſe: d'autát que ſçachant bien qu'il a par la grace de Dieu ſuiuy la vertu, & delaiſſé le vice, il eſpere par les merites de Ieſus-Chriſt noſtre Redempteur, de mourir en ſa grace, & d'auoir vn iour la iouyſſance de la vie eternelle. D'ailleurs qu'il ſe void paruenu à vn âge où peu de gens n'ont peu attaindre, & que la mort fait ſes aproches ſans violence, & ne le prend à l'impourueu auec de griefues douleurs: mais elle le vient trouuer à pas comptez, par la ſeule conſomption de l'humeur radicale, ny plus ny moins que l'huille d'vne lampe qui diminuë

peu à

peu à peu, tellement qu'il passe doucement & sans le sentiment d'aucune douleur de ceste vie temporelle & mortelle, à vne celeste & eternelle.

O saincte sobrieté, combien estes 2
vous fortunee, & à bon droit honoree de plusieurs. O vie desreglee, cõbien estes-vous miserable & detestable, qui remplissez le monde de tant de maux. Que ces paroles sont douces & amiables, *vne vie bien reglee, la sobrieté & la temperance : comme au cõtraire ces paroles ne resonnent que saleté, vne vie desordonnee, la crapule, & l'intemperance :* & y a pareille difference des vnes d'auec les autres, que d'vn Ange à vn diable.

Iusques à present i'ay exposé les raisons pour lesquelles ie me suis exempté de l'intemperance, & me suis adonné à la sobrieté, les regles que i'ay gardees, ce qui delà m'en se-

roit arriué, & les commoditez qu'en reçoiuent ceux qui la suiuent.

Mais quelques hommes sensuels, & qui ne s'approchent gueres de la raison, obiectent que nous ne deuõs souhaiter vne si longue vie: d'autant qu'apres soixante ans *la vie ne peut plus estre appellee viuante, mais plustost vne morte vie.* Mais ceux-là se trompent lourdement, comme ie feray maintenãt cognoistre par moy-mesme, faisant vn fidelle rapport des passe-temps & des plaisirs que ie reçoy en l'âge de 83. ans, qui sont tels que chacun m'estime bien-heureux. Ie suis tousiours en bõne disposition, & suis tellemẽt agile que facilement ie monte à cheual sans aucun aduantage, & ie monte des escaliers & des montagnes fort hautes. D'abondant ie suis tousiours alaigre, gaillard & fort content, libre de tous troubles, & de toutes fascheries d'esprit, au

lieu desquels la resiouyssance & la paix ont estably en mon cœur domicile irreuocable. Ie n'ay point de regret à ma vie que ie passe auec vn grandissime contentement. Souuent s'offre l'occasion de conferer auec d'excellens personnages, qui sont recommandables à cause de leur bel esprit, pour leur probité, pour leur doctrine & autres vertus.

Si cela me manque quelquesfois, ie me mets à lecture de quelque bon Liure: & puis apres ie m'occupe à escrire, recherchant principalement de tout mon possible ce qui pourra seruir aux autres. Ie faits tout cela sans nullement m'incommoder, & en vn temps opportun, & és maisons qui m'appartiennent, lesquelles outre qu'elles sont situees en bel endroit, és enuirons de ceste ville de Padouë remplie de gens de lettres, elles sont grandement belles, & aussi

cómodes que nulle autre de ce téps; si bien basties selon les regles de l'Architecture, qu'elles sont aussi propres pour l'Esté, que pour l'Hyuer. Ie prends aussi mon passe-temps en la diuersité de mes iardins, entourez de ruisseaux d'eaux courantes, où certes ie trouue vn singulier plaisir. Quelques mois de l'annee ie faits mon habitatió és collines d'Eugane, auquel lieu i'ay des iardins, des fontaines, & vne maison fort commode. Ie me retire quelque temps en vne mienne mestairie situee en plaine campagne, qui est aussi tresbelle: où il y a plusieurs allees si bien disposees qu'elles vont toutes rendre au milieu d'vne grande place, au beau mitan de laquelle il y a vne Eglise assez honorable pour la condition du lieu: au trauers coule la riuiere de Brente, & y a de costé & d'autre des terres fertiles & bien

cultiuees, ornees de diuerses maisons, tout autrement que les lieux n'estoient par le passé: d'autant que ce n'estoient que marescages, plus propres pour les bestes que pour les hommes. Mais i'en ay tiré les eaux, i'ay deseiché la terre, & l'air est deuenu plus salubre, & plusieurs y sont venus de diuers endroits, & y ont basty des maisons, & s'y sont habituez auec heureux euenement. Et par ce moyen le lieu est paruenu en l'estat auquel il se void à present, y ayant grand nombre d'habitās. Tellement que ie puis veritablement dire, que i'ay donné à Dieu vn Temple & vn Autel, & des ames qui l'adorent; & quand cela me reuient en la souuenance, i'en reçoy vn indicible contentement. Ie vay me pourmener par chacun an en quelqu'vne des citez voisines, afin de voir mes amis & communiquer auec eux, &

d'abondant pour conferer auec tant d'excellens ouuriers en l'Architectu-re, peinture, ſculpture, muſique & agriculture, dont maintenant il s'en trouue vn grand nombre. Ie contemple leurs ouurages, i'en faits la conference auec ceux des anciens, & touſiours i'apprens quelque choſe, que ie ſuis bien ayſe d'auoir apprins. Ie viſite les palais, les iardinages, & m'amuſe à voir les antiquitez, les places publiques, les temples, les munitions, & ne laiſſe rien arriere, où ie puiſſe remarquer quelque choſe qui me puiſſe profiter, ou donner quelque plaiſir. Ie me plais grandement auſſi allant & venant, conſiderant la beauté des lieux & leur ſituation; aucuns deſquels ſont en plaine campagne, & les autres en des valons en prochimité de fleuues & de fontaines, embellis de iardins & de riches baſtimens. Et ce plaiſir ne ſamoin-

drit par l'obtusion de mes sens, car ils sont tous en parfaite vigueur, & sur tous celuy du goust: Tellement que la viande commune m'est plus agreable en quelque lieu que ie me rencontre, que jadis les plus frians morceaux, quand ie viuois parmy la bonne chere & les dereglemens. Le changement d'habitation ne m'importune point, en quelque lieu que ce soit ie m'endors à mon ayse, ie repose doucement, & mes songes sont plaisans & agreables. Mais ie me dóne vn grand contentement entr'autres choses, de ce que mon entreprinse a si bien reüssi au profit de ceste Republique, & que tant de terres qui auparauant estoient vaines & vagues, soient maintenant en labour par mon entremise & bon aduis. I'ay esté l'vn des deputez pour la conduite & direction de cet ouurage, & demeuré deux mois entiers aux plus

grandes chaleurs de l'Eſté dans ces mareſcages, ſans me ſentir d'aucune incommodité,tant eſt grande la force & l'efficace de la ſobrieté, laquelle m'accompagne par tout & en tous lieux. De plus nous eſperons de voir paracheuer & accomplir vne autre entreprinſe qui n'eſt pas de moindre conſequence, pour conſeruer noſtre canal, qui eſt vn fort & admirable rempart de noſtre chere patrie, pour conſeruer lequel i'en ay fait maintes ouuertures, & dõné diuers moyens, tant de viue voix que par eſcrit. Voila les diuertiſſemens & les plaiſirs de ma vieilleſſe, laquelle eſt preferable en tout & par tout à la ieuneſſe, & à la vieilleſſe d'vn autre: d'autant que par la ſobrieté, auec la grace de Dieu, ma ieuneſſe eſtant exempte de toutes perturbations de l'eſprit & maladies du corps, elle n'a aucun reſſentiment des incommoditez dont vne

infinité de ieunes gens & vieillards languiſſans ſont miſerablement aſ-ſaillis. Mais l'on pourra aiſément cō-prendre combiē ie ſuis ſain de corps & d'entendement : en ce qu'ayant attaint 83. annees i'aurois composé vne tres-gentile Comedie pleine de de mots nouueaux & de gallenteries; & que telle eſpece de Poëme eſt vn ouurage de ieunes gens, auſquels la diuerſité & la plaiſanterie ſont plus ſortables : comme la Tragedie eſt plus cōuenable aux vieillards, à cauſe de la grauité & des triſtes euenemés qu'elle ſe propoſe. Si maintenant nous donnons des loüanges à ce Poëte Grec, qui à l'âge de 73. ans cō-poſa vne Tragedie, & pour ce fut iu-gé ſain d'eſprit & bien aduiſé: Pour-quoy ſeray-je eſtimé moins heureux, & de iugement plus foible, ayant fait vne Comedie plus âgé qu'il n'eſtoit de dix ans? Et afin que rien ne man-

que aux contentemens de mon vieil âge, i'ay tousiours deuant les yeux comme vn certain objet de l'immortalité en la succession de ma posterité. Car quand ie retourne chez moy, ie trouue vnze garçós, tous d'vn mesme pere & d'vne mesme mere, & tous en bonne disposition, autant qu'il se peut conjecturer, esgalement tres-idoines aux bonnes mœurs & aux lettres, & qui y sont grandement adonnez. Ie prens de la resiouyssance à les ouyr chanter, & le plus souuent ie me mets à chanter auec eux, dautant que maintenant i'ay la voix plus claire & mieux accordante que iamais auparauant.

Desquelles choses appert, que la vie que ie meine en cet âge n'est point vne vie morte, ennuyeuse & fascheuse, mais vne vie qui est viue, agreable & ioyeuse. Et s'il estoit à mon option, ie ne voudrois pas chá-

ger mon âge, & la disposition de mó corps, auec la ieunesse de ceux qui suiuent leurs appetits, encores qu'ils soient d'vn bon temperament & d'vne robuste complexion : d'autãt que plus souuent que tous les iours ils sont exposez à mille maladies & dangers de la mort, comme la commune experience le nous enseigne, & comme en ma ieunesse i'en ay fait l'expreuue en ma propre personne. Ie sçay combien cet âge est inconsideré, combien il est outrageux à cause de l'abondance de la chaleur, combien il se fie en soy-mesme en toute chose par vne vaine esperance, tant à cause du defaut d'experience, que pour ce que les ieunes gens s'estimét forts & robustes en tout & par tout: De là nous les voyons se hazarder à toutes sortes de perils, mettre la raison bas, liurer l'empire d'icelle és mains de la cócupiscence, & ne pour-

chasser qu'à satisfaire à leurs sales desirs, sans s'aduiser miserables qu'ils sont, qu'ainsi faisant ils procurent beaucoup de maladies, & souuent vne mort auant le temps. Desquels maux, l'vn est fascheux à supporter, l'autre est intolerable & grandemẽt redoutable. Car la mort paroist insupportable à tous ceux qui sont esclaues de leurs sensualitez, & sur tout aux ieunes, ausquels il semble que c'est vn mal extreme que de mourir auant l'aage. Et la mesme mort est aussi tres-espouuentable à ceux qui viennent à cõsiderer les fautes qu'ils ont commises en ceste vie mortelle, & la vengeance de la diuine Iustice en vne eternité de peines.

Mais quant à moy tout au contraire, ie suis exẽpt de l'vn & de l'autre de ces maux, & de la crainte des maladies, dautant que ie suis asseuré que ie n'y sçaurois tomber aysémẽt,

ayant retranché les causes d'icelle par la medecine de la sobrieté, & des fascheux soucis de la mort, dautant que i'ay apprins par vn si long vsage d'annees de donner place à la raison. Tellement qu'il me semble qu'il n'est pas seulement deshonneste de redouter ce qui ne se peut euiter, mais i'espere aussi que quand i'en seray venu à ce poinct, que ie ne receuray pas aussi vne petite consolation. De plus, ma fin est encores fort esloignee; car ie suis tout asseuré, que sans quelque cas fortuit, que ie ne mourray iamais que par vne pure resolution: dautant que ma sobrieté a bouché à la mort toutes les autres aduenuës. Belle & desirable mort que la nature apporte par la voye de ceste resolution. Car comme la nature a noüé le nœud de nostre vie, elle trouue le moyen plus aysément de le desnoüer, & nous donne de plus longues trefues pour le faire

plus doucement. Telle mort n'arriue pas qu'apres vn long eſpace d'annees, & par vne grandiſſime debilité. Car en fin les hommes en viennent là apres vn long eſpace de temps, qu'ils ne peuuent plus cheminer, & ne peuuent plus ratiociner que difficilemẽt, &deuiennẽt aueugles, ſourds & courbez, deſquelles infirmitez ie me voy graces à Dieu encores fort loing: & ie me perſuade que mon ame, laquelle durant le ſejour qu'elle a fait en mon corps, n'a trouué que paix & concorde, ſoit entre les humeurs, ſoit entre les ſens & la raiſon, qu'elle ne fera pas la retraite bien aiſément, & qu'il faudra beaucoup d'annees pour l'en faire ſortir. D'où il me ſemble que ie peux inferer aſſeurément, que ie viuray encores longuement auec vne heureuſe ſanté, iouyſſant de l'aſpect de ce monde & de ſa beauté, eſperant quelque iour, par la grace de Dieu,

viure aussi bien-heureux en l'autre, & ce par le moyen de la vertu, & par ceste saincte sobrieté, à laquelle ie me suis assubietty, me rendant amy de la raison, & ennemy de mes sens & de mon appetit. Ce qui est aysé à faire à qui que ce soit, qui veut viure comme l'homme vertueux doit faire.

Ores puisque la sobrieté est chose 25.
tant heureuse, vne voye si delectable, vne possession si facile à acquerir, & dont la conseruation est si vtile: Il ne me reste maintenant qu'à exhorter & conjurer de tout mon cœur ceux en general qui ont quelque entendement d'embrasser à bras ouuerts ce riche tresor de nostre vie, lequel comme il surpasse tous les autres de ce monde, nous donnant vne vie longue & saine, aussi est-il tres-digne d'estre aymé, recherché & possedé de tous.

Ce thresor, dis-je, est la saincte so-

brieté, agreable à Dieu, amie de la nature, fille de la raison, sœur de la vertu, compagne de la vie temperee, modeste, noble, belle, contente de peu, reglee, & loüable en toutes ses fonctions.

D'elle comme d'vne racine naist la vie, la santé, l'alegresse, les estudes des choses honnestes, & toutes les actions dignes d'vn esprit bien moriginé & cōposé, & les loix diuines & humaines luy sont fauorables. La repletion, la saturité, la crapule, les humeurs superfluës, les vapeurs nuisibles, les intemperies, les fievres, les douleurs, les ennuys, & les perils de la mort s'enfuyēt deuant elle, comme les petits nuages deuant le Soleil. Par sa beauté elle attire les esprits genereux. Elle promet à tous la conseruation d'vne douce & longue vie. Par la facilité dont elle est accompagnee, elle inuite chacun à obtenir des victoires sans beaucoup

de

de trauail. Finalement elle promet qu'elle ſera benigne conſeruatrice de la vie tant du riche que du pauure, de l'homme comme de la femme, du vieil comme du ieune. Elle enſeigne la modeſtie au riche, le bon meſnage au pauure, au mary la continence, à la femme la pudicité, au vieil le moyen de ſe deffendre de la mort, au ieune comment il doit rendre ſa vie plus aſſeuree. La ſobrieté purge les ſens, rend le corps agile, l'entendement vif, l'eſprit prompt, la memoire bonne, les mouuemens ſouples, les actions faciles. Par elle l'ame comme deſchargee du fardeau de la terre, iouyt de ſa pleine liberté, les eſprits paſſent doucement par les arteres, le ſang eſt doucement eſpandu par les veines, & la chaleur douce & temperee produit des effets de la meſme qualité. En fin nos puiſſances par vn ordre

tresbeau conseruent vne tres-agreable harmonie.

O tres-saincte & tres-innocente sobrieté, l'vnique confort de la nature, benigne mere de la vie humaine, la vraye medecine tant du corps que de l'ame: combien les humains te doiuent-ils rendre de loüanges, combien te doiuent-ils porter d'affection? dautant qu'elle te donne le moyen par lequel tu peux contregarder le souuerain bien de ce monde, qui est la vie & la santé. Que tes biens fussent-ils recognus comme ils doiuent, par ceux qui adonnez à la vie saincte & spirituelle, vaquent à la contemplation & à l'oraison dedans les Monasteres. Combien & eux & leurs actions seroient plus agreables à Dieu, s'ils se mettoient totalement à la suiure. Combien le monde & l'Eglise de Iesus-Christ en receuroient-ils d'honneur? Car en

terre ils seroient estimez comme vrays peres de sainteté, comme iadis les anciens Hermites, les Religieux & les Euesques, qui auec la vie spirituelle obseruoient pareillement ceste sobrieté. Et comme eux gardans ceste regle de vie ont vescu plus de cent ans, & fait diuers miracles; ainsi ceux-cy en pourroient faire autant, suiuans vn mesme guide. D'abondant, ils seroient sains, contens, alaigres, où pour la pluspart ils sont galeux, melancoliques, inquietes, & non contens de leur condition; *Et dautant qu'aucuns disent, que Dieu leur enuoye telles infirmitez* pour exercer leur patience, & afin qu'ils fassent penitence de leurs pechez, i'estime qu'ils se trõpent; dautant que ie ne sçaurois me persuader qu'il vueille que l'hõme, qui est l'ouurage & l'image de Dieu, qu'il ayme si tendremẽt, viue infirme, melãcolique & mal cõ-

tent ; mais pluſtoſt qu'il luy plaiſt qu'il viue ſain & bien diſpos. Car ainſi viuoiét les ſaincts Peres, & ainſi ils ſeruoient mieux à Dieu, vaquant à l'oraiſon & aux bonnes œuures. O que le monde ſeroit heureux, ſi en ce temps nous auions de tels Religieux. Car maintenát il y a beaucoup plus de Religions & de Monaſteres qu'il n'y auoit par le paſſé, eſquels ſi les regles de la ſobrieté eſtoient eſtroitement gardees, il y auroit vn grand nombre de venerables vieillards eminents en ſaincteté & doctrine, leſquels le móde admireroit. Et partant ce ne ſeroit pas contreuenir aux ſtatuts de l'ordre & regle de vie, que la Religion & le Monaſtere ordonne, mais ce ſeroit la rendre plus parfaite. Car il eſt permis en tous les Monaſteres de ſe nourrir de pain & de vin, máger des œufs quelquesfois, & en quelques-vns l'on vſe

de viandes. Et de plus, il y a diuersité de potages, de salades, des fruicts, des œufs en diuerses façons, lesquelles viandes souuent leur sont dommageables, & en font mourir aucuns : mais ils en vsent d'autant que les statuts de l'ordre le permettent, pensans qu'ils commettroient quelque peché s'il en restoit quelque chose. Mais tant s'en faut qu'il y eust quelque offense, qu'au contraire ils feroient vn grand bien, si ayans passé l'âge de trente ans, ils venoient à quitter tout cela, & commençoient à viure de pain & de vin, auec vne panade faite de pain & d'œufs. Voila le vray remede pour conseruer l'hôme de mauuaises humeurs, & d'vne maligne habitude : encore telle façon de viure est beaucoup plus libre, que celle des Peres anciens qui viuoient dans les deserts, qui se nourrissoient seulement de fruicts sauua-

ges & de racines d'herbes, & ne beuuoient que de l'eau: & neantmoins ils viuoient longuement ſains, gaillards & bien contens. Le meſme arriueroit aux religieux de noſtre tẽps, leſquels par ce moyen paruiendroiẽt au Ciel plus ayſémẽt, lequel eſt touſiours ouuert à tout fidelle Chreſtien, apres que noſtre Seigneur en a fait l'ouuerture, par l'effuſió de ſon ſang precieux pour la redemption du genre humain.

Ie pourrois mettre en auãt beaucoup d'autres choſes en la recommãdation de la ſobrieté: mais dautant que mon deſſein n'eſt pas d'en faire vn panegyric, ie feray fin à ce diſcours, afin de paroiſtre ſobre pareillement en ce Traitté, remettant le reſte en autre occaſion.

FIN.

TABLE DES MATIERES CONTENVES au premier traicté de ce liure.

TABLE DES MATIERES DV II. traicté de la sobrieté.

FIN.